

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

VACACIONES DE NAVIDAD



NO LECTIVO

7

Macarrones con bacon y queso (pasta sin huevo)
 Alérgeno: soja, lácteos y derivados
Lacón al horno con rodajas de tomate natural
Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sésamo)

día **10**
 Kcal. 868
 Prot. 28
 Lip 45
 H.C. 89

Judías pintas ecológicas con verduras
Bacalao enharinado con ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria
 Alérgeno: pescado, gluten
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

día **11**
 Kcal. 723
 Prot. 32
 Lip 25
 H.C. 92

Crema de lombarda y patata
 Alérgeno: apio
Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, tomate y zanahoria
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

día **12**
 Kcal. 634
 Prot. 25
 Lip 35
 H.C. 54

Judías verdes con patatas y tomate frito with tomato sauce
Ragú de ternera con verduras y patatas fritas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

día **13**
 Kcal. 830
 Prot. 44
 Lip 35
 H.C. 81

Guiso de fideos con calamares y rape (fideos sin huevo)
 Alérgeno: crustáceos, pescado, moluscos, sulfitos y sulfurados
Merluza enharinada con rodajas de tomate natural
 Alérgeno: pescado, gluten
Fruta de temporada, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

día **14**
 Kcal. 758
 Prot. 39
 Lip 24
 H.C. 96

Lentejas ecológicas con verduras
 Alérgeno: gluten
Caballa con pisto
 Alérgeno: pescado, moluscos, crustáceos
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

día **17**
 Kcal. 702
 Prot. 35
 Lip 19
 H.C. 98

Crema de calabacín, puerro y patata
Lomo fresco plancha con ensalada tomate, cebolla y aceituna
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

día **18**
 Kcal. 762
 Prot. 24
 Lip 42
 H.C. 73

Sopa de verduras (fideos sin huevo)
 Alérgeno: soja
Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate, remolacha
 Alérgeno: pescado, gluten
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

día **19**
 Kcal. 717
 Prot. 28
 Lip 35
 H.C. 72

Sopa de fideos (fideos sin huevo)
 Alérgeno: soja
Cocido completo, morcillo, repollo, chorizo
Yogur ecológico batido con miel (lácteos y derivados), pan integral (gluten, soja, sésamo)

día **20**
 Kcal. 588
 Prot. 26
 Lip 19
 H.C. 80

Patatas guisadas con carne
Fogonero al horno con ensalada de lechuga, cebolla y maíz/Baked
 Alérgeno: pescado
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

día **21**
 Kcal. 685
 Prot. 37
 Lip 22
 H.C. 85

Macarrones con queso y tomate (pasta sin huevo)
 Alérgeno: lácteos y derivados, soja
Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha
 Alérgeno: pescado
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

día **24**
 Kcal. 666
 Prot. 32
 Lip 19
 H.C. 93

Crema de puerros y patata
Albóndigas de pollo con champiñón
 Alérgeno: gluten
Fruta de temporada, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

día **25**
 Kcal. 715
 Prot. 29
 Lip 26
 H.C. 93

Judías blancas ecológicas con verduras
Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y manzana
Yogur natural (lácteos y derivados), pan (gluten, soja, sésamo)

día **26**
 Kcal. 616
 Prot. 39
 Lip 22
 H.C. 66

Coliflor con bechamel
 Alérgeno: gluten, lácteos y derivados
Salmón al horno con ensalada
 Alérgeno: pescado
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

día **27**
 Kcal. 637
 Prot. 26
 Lip 30
 H.C. 62

DÍA DE LA PAZ
Arroz con tomate
Lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga, y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

día **28**
 Kcal. 764
 Prot. 23
 Lip 41
 H.C. 75

Lentejas ecológicas con verduras
 Alérgeno: gluten
Merluza enharinada con ensalada de lechuga, tomate y aceituna
 Alérgeno: pescado, gluten
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

día **31**
 Kcal. 763
 Prot. 36
 Lip 26
 H.C. 97



Menú elaborado por el departamento de nutrición de PARGA y LÓPEZ, S.L.