

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

VACACIONES DE NAVIDAD



Macarrones con bacon (sin queso)
Alérgeno: gluten, huevo
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 rebozado con ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria
Alérgeno: pescado, huevo, gluten
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

día **11**
Kcal. 656
Prot. 29
Lip 21
H.C. 88

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

día **12**
Kcal. 639
Prot. 23
Lip 33
H.C. 60

Judías verdes con patatas y tomate frito
Ragú de ternera con verduras y patatas fritas
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

día **13**
Kcal. 763
Prot. 40
Lip 31
H.C. 77

Cuiso de fideos con calamares y rape
Alérgeno: gluten, huevo, crustáceos, pescada, moluscos, sulfitos y sulfuradas
Merluza rebozada con rodajas de tomate natural
Alérgeno: pescado, huevo, gluten
Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)

día **14**
Kcal. 691
Prot. 36
Lip 21
H.C. 91

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

día **17**
Kcal. 635
Prot. 31
Lip 15
H.C. 94

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

día **18**
Kcal. 695
Prot. 21
Lip 38
H.C. 68

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

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

Sopa de fideos
Alérgeno: gluten, huevo
Cocido completo, morcillo, repollo, chorizo
Yogur de soja con miel (soja), pan integral (gluten, soja, sésamo)

día **20**
Kcal. 593
Prot. 24
Lip 17
H.C. 85

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

día **21**
Kcal. 619
Prot. 33
Lip 18
H.C. 80

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

día **24**
Kcal. 557
Prot. 25
Lip 11
H.C. 89

Crema de puerros y patata
Albóndigas de ternera con champiñón
Alérgeno: gluten, huevo, soja, sulfitos y sulfuradas
Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)

día **25**
Kcal. 649
Prot. 25
Lip 22
H.C. 88

Judías blancas ecológicas con verduras
Escalope de pavo con ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y manzana
Alérgeno: gluten, huevo
Yogur de soja (soja), pan (gluten, soja, sésamo)

día **26**
Kcal. 735
Prot. 33
Lip 28
H.C. 85

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Salmón al horno con ensalada
Alérgeno: pescado
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

día **27**
Kcal. 560
Prot. 20
Lip 32
H.C. 48

DÍA DE LA PAZ
Arroz con tomate
tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, y maíz
Alérgeno: huevo
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

día **28**
Kcal. 627
Prot. 18
Lip 26
H.C. 80

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

día **31**
Kcal. 696
Prot. 32
Lip 22
H.C. 93



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