

(COLEGIO/SCHOOL)

MENÚ GENÉRICO

SANTA QUITERIA 1º SEMANA

VERANO



(MES/MONTH)

JULIO 2023

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Menú elaborado por el departamento de nutrición de Parga y López SL

Lunes/Monday					Martes/Tuesday				Miércoles/Wednesday				Jueves/Thursday				Viernes/Friday			
Día 3					Día 4				Día 5				Día 6				Día 7			
Judias verdes rehogadas Salchichas de pavo con patatas y ketchup Alérgeno: soja fruta y pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 646 22 31 69					Espaguetis gratinados al horno Alérgeno: Huevo, lácteos y derivados, gluten Cinta de lomo plancha/ensalada de tomate Alérgeno: sulfitos fruta y pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 880 35 44 85				Bocadillo cinta lomo, Alérgenos: gluten, soja bocadillo salchichón Alérgenos: gluten, soja y proteina leche fruta y agua				Pure de calabacin Hamburguesa de pollo /tomate frito yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 609 28 23 74				Lentejas estofadas Alérgeno: gluten Tortilla española /ensalada Alérgeno:huevo, sulfitos fruta y pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 700 28 24 93			

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

(COLEGIO/SCHOOL)

MENÚ GENÉRICO

SANTA QUITERIA 2º SEMANA

VERANO



(MES/MONTH)

JULIO 2023

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Menú elaborado por el departamento de nutrición de Parga y López SL

	Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
	Ensalada de arroz Alérgeno: pescado, huevo, sulfitos Albóndigas mixtas /patatas baston Alérgeno: soja fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 702 26 27 90	Macarrones al ajillo Alérgeno: gluten, huevo Lacón al horno/ensalada lechuga tomate zanahoria Alérgeno: sulfitos yogur (lácteos y derivados), pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 660 29 29 72	Bocadillo salchichas pavo con ketchup, Alérgenos: gluten bocadillo de jamón Alérgenos: gluten fruta y agua	Judias blancas en vinagreta Alérgeno: pescado, huevo, sulfitos Porcion de fogonero con pisto Alérgeno: pescado, gluten, huevo Fruta, pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 700 30 28 78	Brocoli rehogado Magro en salsa con patatas dado helado (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 858 25 54 67

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

(COLEGIO/SCHOOL)

MENÚ GENÉRICO

SANTA QUITERIA 3º SEMANA

VERANO



(MES/MONTH)

JULIO 2023

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Menú elaborado por el departamento de nutrición de Parga y López SL

	Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	<p>Espaguetis con tomate y queso Día 17 Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Hamburguesa de pollo con r. de tomate natural y lechuga Alérgeno: sulfitos fruta y pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 708 35 22 93</p>	<p>Puchero de garbanzos Día 18 con verduras chorizo jamon Porcion de merluza romana /ensalada Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos helado (lácteos y derivados) pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 882 43 38 93</p>	<p>Día 19 Bocadillo cinta lomo, Alérgenos: gluten, soja bocadillo salchichón Alérgenos: gluten, soja y proteina leche fruta y agua</p>	<p>Día 20 Coliflor rehogada Tortilla de chorizo y jamon/con champiñon Alérgeno:huevo fruta y pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 635 19 33 65</p>	<p>Día 21 Lentejas con arroz Alérgeno: gluten F.pollo plancha-ensalada lechuga tomate maiz Alérgeno: sulfitos fruta y pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 735 40 19 101</p>

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

(COLEGIO/SCHOOL)

MENÚ GENÉRICO

SANTA QUITERIA 4º SEMANA

VERANO



(MES/MONTH)

JULIO 2023

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Menú elaborado por el departamento de nutrición de Parga y López SL

Lunes/Monday					Martes/Tuesday					Miércoles/Wednesday					Jueves/Thursday					Viernes/Friday				
Pasta vegetal con horneada con queso Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Salchichas de pavo con ketchup y patatas Alérgeno: soja Fruta, pan (gluten, soja)					Judías verdes rehogadas Tortilla de calabacín/ensalada de tomate y zanahoria Alérgeno: huevo, sulfitos Fruta, pan (gluten, soja)					Bocadillo salchichas pavo con ketchup, Alérgenos: gluten bocadillo de jamón Alérgenos: gluten fruta y agua					Crema de champiñón Escalope de cerdo/ensalada tomate lechuga Alérgeno: gluten, huevo, sulfitos fruta pan (gluten, soja)					Ensalada campera Alérgeno: pescado, huevo, sulfitos Fritura mixta /lechuga maiz cebolla Alérgeno: gluten, pescado, soja, lácteos y derivados, moluscos, huevo, sulfitos fruta y pan (gluten, soja)				
Día 24					Día 25					Día 26					Día 27					Día 28				
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	
813	34	27	109		546	17	22	70							764	30	37	79		739	27	35	78	

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López