

(COLEGIO/SCHOOL)

MENÚ SIN LÁCTEOS, PROT LECHE,
LACTOSA SANTA QUITERIA

1º SEMANA

Lunes/Monday

VERANO



(MES/MONTH)

JULIO 2023

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
	Espaguetis con tomate Alérgeno: Huevo, gluten Cinta de lomo plancha/ensalada de tomate Alérgeno: sulfitos fruta y pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 646 22 31 69	Espaguetis con tomate Alérgeno: Huevo, gluten Cinta de lomo plancha/ensalada de tomate Alérgeno: sulfitos fruta y pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 679 23 27 85	Bocadillo cinta lomo, Alérgenos: gluten, soja bocadillo pavo Alérgenos: gluten, soja fruta y agua	Pure de calabacin Hamburguesa de pollo/tomate frito yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 614 27 20 80	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 SIN LÁCTEOS, PROT LECHE,
LACTOSA SANTA QUITERIA

2º SEMANA

Lunes/Monday

VERANO



(MES/MONTH)

JULIO 2023

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
	<p>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</p>	<p>Macarrones al ajillo Alérgeno: gluten, huevo Lacón al horno/ensalada lechuga tomate zanahoria Alérgeno: sulfitos yogur de soja (soja), pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 665 28 26 78</p>	<p>Bocadillo salchichas pavo con ketchup, Alérgenos: gluten bocadillo de jamón Alérgenos: gluten fruta y agua</p>	<p>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</p>	<p>Brocoli rehogado Magro en salsa con patatas dado yogur de soja (soja) pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 853 27 55 60</p>

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

(COLEGIO/SCHOOL)

MENÚ SIN LÁCTEOS, PROT LECHE,
LACTOSA SANTA QUITERIA

3º SEMANA

Lunes/Monday

VERANO



(MES/MONTH)

JULIO 2023

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

Día 17	Puchero de garbanzos con verduras chorizo jamon Porción de merluza romana /ensalada Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos yogur de soja (soja) pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 864 45 35 91	Día 18		
Espaguetis con tomate (sin queso) Alérgeno: gluten, huevo Hamburguesa de pollo con r. de tomate natural y lechuga Alérgeno: sulfitos fruta y pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 568 28 12 87			Día 19	Bocadillo cinta lomo, Alérgenos: gluten, soja bocadillo pavo Alérgenos: gluten, soja fruta y agua
				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
				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

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

(COLEGIO/SCHOOL)

MENÚ SIN LÁCTEOS, PROT LECHE,
LACTOSA SANTA QUITERIA

4º SEMANA

Lunes/Monday

VERANO



(MES/MONTH)

JULIO 2023

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

Pasta vegetal con tomate Día 24 Alérgeno: gluten, huevo Salchichas de pavo con ketchup y patatas Alérgeno: soja Fruta, pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 673 26 17 104	Judías verdes rehogadas Día 25 Tortilla de calabacín/ensalada de tomate y zanahoria Alérgeno: huevo, sulfitos Fruta, pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 546 17 22 70	Bocadillo salchichas pavo Día 26 con ketchup, Alérgenos: gluten bocadillo de jamón Alérgenos: gluten fruta y agua	Crema de champiñón Día 27 Escalope de cerdo/ensalada tomate lechuga Alérgeno: gluten, huevo, sulfitos fruta pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 764 30 37 79	Ensalada campera Día 28 Alérgeno: pescado, huevo, sulfitos Merluza a la romana /lechuga maíz cebolla Alérgeno: gluten, pescado, huevo, sulfitos fruta y pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 694 26 27 86

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López