

(COLEGIO/SCHOOL)

MENÚ SIN PESCADO

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			
Judías 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 proteína leche fruta y agua				Pure de calabacín 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 SIN PESCADO

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 (sin atún) Alérgeno: huevo, sulfitos Albóndigas mixtas /patatas baston Alérgeno: soja fruta y pan (gluten, soja) 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 (sin atún) Alérgeno: huevo, sulfitos Filete de pollo plancha con pisto Fruta, pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 669 37 27 67	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 SIN PESCADO

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

<p>Espaguetis con tomate y queso Día 17</p> <p>Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados</p> <p>Hamburguesa de pollo con r. de tomate natural y lechuga</p> <p>Alérgeno: sulfitos</p> <p>fruta y pan (gluten, soja)</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>708</td> <td>35</td> <td>22</td> <td>93</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	708	35	22	93	<p>Día 18</p> <p>Puchero de garbanzos con verduras chorizo jamon</p> <p>Filete de pavo a la plancha /ensalada helado (lácteos y derivados) pan (gluten, soja)</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>852</td> <td>50</td> <td>35</td> <td>85</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	852	50	35	85	<p>Día 19</p> <p>Bocadillo cinta lomo,</p> <p>Alérgenos: gluten, soja</p> <p>bocadillo salchichón</p> <p>Alérgenos: gluten, soja y proteína leche</p> <p>fruta y agua</p>	<p>Día 20</p> <p>Coliflor rehogada</p> <p>Tortilla de chorizo y jamon/con champiñon</p> <p>Alérgeno:huevo</p> <p>fruta y pan (gluten, soja)</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>635</td> <td>19</td> <td>33</td> <td>65</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	635	19	33	65	<p>Día 21</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>Alérgeno: gluten</p> <p>F.pollo plancha-ensalada lechuga tomate maiz</p> <p>Alérgeno: sulfitos</p> <p>fruta y pan (gluten, soja)</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>735</td> <td>40</td> <td>19</td> <td>101</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	735	40	19	101
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																	
708	35	22	93																																	
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																	
852	50	35	85																																	
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																	
635	19	33	65																																	
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																	
735	40	19	101																																	

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

(COLEGIO/SCHOOL)

MENÚ SIN PESCADO

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

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) Kcal. Prot. Lip H.C. 813 34 27 109	Día 24	Judias verdes rehogadas Tortilla de calabacin/ensalada de tomate y zanahoria Alérgeno:huevo, sulfitos Fruta, pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 546 17 22 70	Día 25	Bocado salchichas pavo con ketchup, Alérgenos: gluten bocadillo de jamón Alérgenos: gluten fruta y agua	Día 26	Crema de champiñon Escalope de cerdo/ensalada tomate lechuga Alérgeno: gluten, huevo, sulfitos fruta pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 764 30 37 79	Día 27	Ensalada campera (sin atún) Alérgeno: huevo, sulfitos Hamburguesa mixta /lechuga maiz cebolla Alérgeno: soja, sulfitos fruta y pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 746 27 33 86	Día 28

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López