

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

<p> día 1</p> <p>Espirales con bacon y tomate (pasta sin gluten) Alérgeno: lácteos y derivados, huevo</p> <p>Tortilla francesa con ensalada Alérgeno:huevo</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 700 Prot. 26 Lip 25 H.C. 93</p>	<p> día 2</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>Salmón a la plancha con patatas dado Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 650 Prot. 25 Lip 30 H.C. 69</p>	<p> día 3</p> <p>Sopa de picadillo (pasta sin gluten) Alérgeno: soja, huevo</p> <p>Pollo asado con salteado de champiñón</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 712 Prot. 55 Lip 22 H.C. 72</p>	<p> día 4</p> <p>Puré de verduras frescas</p> <p>F. rusos con salsa de tomate Alérgeno: soja, sulfitos y sulfurosos</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 645 Prot. 30 Lip 29 H.C. 66</p>	<p> día 5</p> <p>Potaje de garbanzos y espinacas (sin chorizo) Alérgeno: huevo</p> <p>Fogonero al horno con ensalada Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 744 Prot. 39 Lip 25 H.C. 91</p>
<p> día 8</p> <p>Paella mixta Alérgeno: crustáceos, pescados, moluscos, sulfitos y sulfurosos</p> <p>Bacalao al horno con ensalada Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 678 Prot. 37 Lip 22 H.C. 84</p>	<p> día 9</p> <p>Guisantes salteados con jamón</p> <p>C. lomo plancha con patatas panaderas</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 795 Prot. 33 Lip 41 H.C. 73</p>	<p> día 10</p> <p>Coliflor con mayonesa Alérgeno: huevo</p> <p>Estofado de ternera con patatas dado</p> <p>Helado sin gluten (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 650 Prot. 29 Lip 38 H.C. 48</p>	<p> día 11</p> <p>Judías pintas estofadas Alérgeno: huevo</p> <p>Tortilla de espinacas con ensalada Alérgeno:huevo</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 657 Prot. 25 Lip 24 H.C. 85</p>	<p> día 12</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Merluza enharinada (harina sin gluten) con ensalada tomate y aceitunas Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 711 Prot. 26 Lip 31 H.C. 83</p>
<p> día 15</p> <p>Macarrones con tomate (pasta sin gluten) Alérgeno: soja</p> <p>Salmón plancha con ensalada Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 698 Prot. 28 Lip 24 H.C. 92</p>	<p> día 16</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>F. pollo plancha con ensalada</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 601 Prot. 34 Lip 25 H.C. 60</p>	<p> día 17</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Bacalao horno con pisto Alérgeno: pescado</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 624 Prot. 24 Lip 29 H.C. 65</p>	<p> día 18</p> <p>Sopa de fideos (fideos sin gluten) Alérgeno: soja</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 665 Prot. 26 Lip 19 H.C. 98</p>	<p> día 19</p> <p>FIESTA</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p>
<p> día 22</p> <p>Ensalada de pasta (pasta sin gluten) Alérgeno: huevo, pescado, crustáceos, moluscos</p> <p>Lacon a la gallega con patatas al vapor</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 718 Prot. 31 Lip 29 H.C. 83</p>	<p> día 23</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Merluza enharinada (harina sin gluten) con ensalada Alérgeno: pescado</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 712 Prot. 38 Lip 30 H.C. 73</p>	<p> día 24</p> <p>Arroz integral campesina</p> <p>Tortilla de calabacín y ensalada Alérgeno: huevo</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 741 Prot. 28 Lip 32 H.C. 86</p>	<p> día 25</p> <p>Judías blancas ecológicas con verduras</p> <p>Filetes rusos con ensalada de tomate natural y maíz Alérgeno: soja, sulfitos y sulfurosos</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. 780 Prot. 33 Lip 31 H.C. 93</p>	<p> día 26</p> <p>FIESTA</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p>

SEMANA SANTA