

(COLEGIO/SCHOOL)

PALOMERAS BAJAS  
HIPOCALÓRICO

(MES/MONTH)

OCTUBRE






Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

<p>Espaguetis integrales al ajillo <b>Alérgeno: gluten, huevo</b> Tortilla de atún con ensalada de tomate y zanahoria <b>Alérgeno:huevo, pescado, sulfitos</b> Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>499</td><td>19</td><td>17</td><td>67</td></tr> </table> <p>dia <b>3</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	499	19	17	67	<p>Brócoli rehogado Pavo a la plancha con verduras Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>422</td><td>27</td><td>22</td><td>29</td></tr> </table> <p>dia <b>4</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	422	27	22	29	<p>Patatas guisadas con verduras Lacón al horno con ensalada de tomate natural <b>Alérgeno: sulfitos</b> Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>466</td><td>20</td><td>23</td><td>29</td></tr> </table> <p>dia <b>5</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	466	20	23	29	<p>Crema de verduras ecológicas Jamoncitos de pollo asados con champiñón al ajillo Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>416</td><td>29</td><td>17</td><td>38</td></tr> </table> <p>dia <b>6</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	416	29	17	38	<p><b>DÍA MUNDIAL DE LA SONRISA</b> Sopa de cocido con fideos <b>Alérgeno: gluten, huevo</b> Garbanzos con verdura y carne Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>418</td><td>16</td><td>6</td><td>76</td></tr> </table> <p>dia <b>7</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	418	16	6	76
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
499	19	17	67																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
422	27	22	29																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
466	20	23	29																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
416	29	17	38																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
418	16	6	76																																									
<p>Sopa de fideos ecológicos <b>Alérgeno: soja, huevo, gluten</b> Bacalao al horno con ensalada <b>Alérgeno: pescado, sulfitos</b> Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>455</td><td>23</td><td>16</td><td>55</td></tr> </table> <p>dia <b>10</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	455	23	16	55	<p>Lentejas guisadas con zanahoria <b>Alérgeno: gluten</b> Tortilla francesa con ensalada <b>Alérgeno:huevo, sulfitos</b> Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>556</td><td>25</td><td>18</td><td>73</td></tr> </table> <p>dia <b>11</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	556	25	18	73	<p align="center"><b>FIESTA DEL PILAR</b></p> <p>dia <b>12</b></p>	<p>Judías verdes rehogadas Cinta lomo plancha con ensalada <b>Alérgeno: sulfitos</b> Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>486</td><td>17</td><td>32</td><td>33</td></tr> </table> <p>dia <b>13</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	486	17	32	33	<p>Crema de calabaza ecológica Pollo plancha con ensalada <b>Alérgeno: sulfitos</b> Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>377</td><td>28</td><td>20</td><td>22</td></tr> </table> <p>dia <b>14</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	377	28	20	22								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
455	23	16	55																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
556	25	18	73																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
486	17	32	33																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
377	28	20	22																																									
<p>Macarrones integrales al ajillo <b>Alérgeno: gluten, huevo</b> Bacalao plancha con ensalada <b>Alérgeno: pescado, sulfitos</b> Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>458</td><td>27</td><td>9</td><td>66</td></tr> </table> <p>dia <b>17</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	458	27	9	66	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos <b>Alérgeno: gluten, huevo</b> Garbanzos con verdura y carne Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>418</td><td>16</td><td>6</td><td>76</td></tr> </table> <p>dia <b>18</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	418	16	6	76	<p>Patatas guisadas con verduras F. carne picada con ensalada <b>Alérgeno: soja, sulfitos y sulfurosos</b> Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>522</td><td>25</td><td>29</td><td>24</td></tr> </table> <p>dia <b>19</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	522	25	29	24	<p>Crema de calabaza F. pollo con ensalada <b>Alérgeno: sulfitos</b> Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>476</td><td>26</td><td>18</td><td>52</td></tr> </table> <p>dia <b>20</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	476	26	18	52	<p>Arroz con verduras Merluza al horno con ensalada <b>Alérgeno: pescado, sulfitos</b> Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>484</td><td>19</td><td>16</td><td>66</td></tr> </table> <p>dia <b>21</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	484	19	16	66
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
458	27	9	66																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
418	16	6	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
522	25	29	24																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
476	26	18	52																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
484	19	16	66																																									
<p>Espaguetis ecológicos al ajillo <b>Alérgeno: gluten, huevo</b> Fogonero orly con ensalada lechuga, remolacha y cebolla <b>Alérgeno: pescado</b> Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>437</td><td>22</td><td>9</td><td>67</td></tr> </table> <p>dia <b>24</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	437	22	9	67	<p>Lentejas guisadas con verduras <b>Alérgeno: gluten</b> Tortilla de calabacín con ensalada de tomate natural <b>Alérgeno:huevo</b> Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>492</td><td>22</td><td>15</td><td>67</td></tr> </table> <p>dia <b>25</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	492	22	15	67	<p>Coliflor rehogada Ternera guisada con verduras Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>475</td><td>23</td><td>34</td><td>19</td></tr> </table> <p>dia <b>26</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	475	23	34	19	<p>Arroz al ajillo Rpe al horno con ensalada lechuga, tomate y zanahoria <b>Alérgeno: pescado</b> Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>437</td><td>18</td><td>16</td><td>55</td></tr> </table> <p>dia <b>27</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	437	18	16	55	<p><b>HALLOWEEN PUCHERO DE OJOS DE MURCIÉLAGO</b> (Puchero de garbanzos) <b>DEDOS SANGRIENTOS</b> Pavo con ensalada <b>Alérgeno: sulfitos</b> <b>MANDARINA TERRORÍFICA</b> (Fruta)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>506</td><td>34</td><td>15</td><td>60</td></tr> </table> <p>dia <b>28</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	506	34	15	60
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
437	22	9	67																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
492	22	15	67																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
475	23	34	19																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
437	18	16	55																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
506	34	15	60																																									
<p align="center"><b>NO LECTIVO</b></p> <p>dia <b>31</b></p>		 <p align="center">12 de octubre Día de la hispanidad</p>																																										

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

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López