



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

MARZO 2022



Jueves/Thursday

Viernes/Friday



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

<p>Macarrones con tomate y queso (pasta sin huevo) Alérgeno: lácteos y derivados, soja Salchichas de pavo con rodajas de tomate natural Alérgeno: soja Piña en su jugo y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 637 Prot. 27 Lip 20 H.C. 89</p>	<p>Judías pintas ecológicas con verduras Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 716 Prot. 31 Lip 21 H.C. 101</p>	<p>Crema de espinacas Alérgeno: apio Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria Fruta de temporada, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 592 Prot. 25 Lip 26 H.C. 65</p>	<p>Sopa de picadillo (sin huevo, pasta sin huevo) Alérgeno: soja Bacalao con patata a la gallega y rodaja de tomate natural Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 585 Prot. 25 Lip 20 H.C. 76</p>
<p>Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten Salchichas frescas con ensalada lechuga y maíz Alérgeno: sulfitos y sulfurosos Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 767 Prot. 30 Lip 31 H.C. 91</p>	<p>Coliflor con bechamel Alérgeno: gluten, lácteos y derivados Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate, remolacha Alérgeno: pescado, gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 667 Prot. 29 Lip 29 H.C. 69</p>	<p>Crema de calabacín, puerro y patata Lomo fresco plancha con ensalada tomate, cebolla y aceitunas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 824 Prot. 25 Lip 47 H.C. 76</p>	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo) Alérgeno: soja Cocido completo con ternera, chorizo y patata Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 611 Prot. 23 Lip 20 H.C. 87</p>
<p>Espaguetis con tomate, queso y bacon (pasta sin huevo) Alérgeno: soja, lácteos y derivados Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 764 Prot. 36 Lip 25 H.C. 98</p>	<p>Sopa de tomate (fideos sin huevo) Alérgeno: soja Albóndigas de pollo con champiñón Alérgeno: gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 616 Prot. 30 Lip 22 H.C. 75</p>	<p>Puré de repollo y patata Pollo aado con ensalada lechuga, maíz tomate y zanahoria Yogur ECO (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 655 Prot. 51 Lip 24 H.C. 59</p>	<p>Judías blancas ecológicas con verduras Salmón al horno con ensalada lechuga, aceitunas, maíz y manzana Alérgeno: pescado Fruta de temporada, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 693 Prot. 30 Lip 26 H.C. 85</p>
<p>Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten Fogonero al horno con ensalada lechuga, maíz, naranja Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 659 Prot. 34 Lip 18 H.C. 91</p>	<p>DÍA MUNDIAL DEL AGUA!</p> <p>DÍA MUNDIAL DEL AGUA, Crema de champiñón Lomo fresco plancha con patatas fritas Fruta de temporada, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 802 Prot. 27 Lip 37 H.C. 91</p>	<p>Sopa de cocido (fideos sin huevo) Alérgeno: soja Cocido madrileño, pollo, ternera, zanahoria Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 665 Prot. 26 Lip 19 H.C. 98</p>	<p>Judías verdes rehogadas Bacalao enharinado con patata a la gallega y rodaja de tomate natural Alérgeno: pescado, gluten Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 557 Prot. 27 Lip 22 H.C. 63</p>
<p>Macarrones con bacon y queso (pasta sin huevo) Alérgeno: lácteos y derivados, soja Merluza enharinada con ensalada Alérgeno: pescado, gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 70 Prot. 33 Lip 27 H.C. 100</p>	<p>Crema de calabaza y patata Albóndigas de pollo con champiñón Alérgeno: gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 626 Prot. 27 Lip 24 H.C. 77</p>	<p>Judías pintas ecológicas con verduras Hamburguesas de pollo con ensalada y plátano frito Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 666 Prot. 34 Lip 22 H.C. 83</p>	<p>Salteado de verduras Filete de pavo con patatas fritas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 694 Prot. 34 Lip 29 H.C. 73</p>