

Octubre 2023



Alimentar el cambio desde el cole

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espaguetis con boloñesa vegetal (1, 3) 2 Merluza en salsa verde (con guisantes y huevo) (1, 3, 4) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 763 / Prot 37 / Lip 25 / H.C. 96	Lentejas guisadas con verduras (1) 3 Tortilla paisana con rodajas tomate natural (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 680 / Prot 27 / Lip 25 / H.C. 88	Crema de calabaza (ecológica) y patata 4 Palometa empanada con salsa de tomate (1, 3, 4) Fruta de temporada Pan (integral) (1, 8) Kcal 583 / Prot 22 / Lip 20 / H.C. 80	Arroz integral con salsa de tomate 5 Pollo asado con patatas fritas Yogur (2) Pan (1, 8) Kcal 795 / Prot 51 / Lip 29 / H.C. 81	Sopa de cocido con fideos (1, 3) 6 Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93
Judías verdes portuguesa con salsa de tomate 9 Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, cebolla (3) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 569 / Prot 20 / Lip 26 / H.C. 64	Puchero de garbanzos con espinacas y arroz 10 Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 840 / Prot 37 / Lip 33 / H.C. 99	Crema de calabaza (ecológica) y patata 11 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz (13) Yogur (2) Pan (integral) (1, 8) Kcal 612 / Prot 32 / Lip 25 / H.C. 64	12	13
Brócoli rehogado con ajo y pimentón 16 Tortilla de atún con ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 466 / Prot 18 / Lip 24 / H.C. 43	Empedrado de judías pintas con arroz 17 Rape adobado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 609 / Prot 29 / Lip 20 / H.C. 78	Crema de zanahoria y patatas 18 Magro a la riojana con patatas dado Fruta de temporada Pan (integral) (1, 8) Kcal 799 / Prot 42 / Lip 31 / H.C. 88	Sopa de cocido con fideos ecologicos (1, 3) 19 Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93	Arroz caldoso con verduras 20 Bacalao al horno con pisto (4) Yogur natural (2) Pan (1, 8) Kcal 593 / Prot 25 / Lip 21 / H.C. 76
Guiso de repollo con patata rehogado cc ajo y pimentón 23 Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 750 / Prot 22 / Lip 34 / H.C. 89	Macarrones (ecológicos) con verduras (1, 3) 24 Boquerones en tempura con ensalada lechuga, tomate y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 665 / Prot 27 / Lip 19 / H.C. 96	Judías blancas estofadas con verduras 25 Escalope de cerdo con ensalada lechuga, tomate y maíz (1, 3, 13) Fruta de temporada Pan (integral) (1, 8) Kcal 885 / Prot 35 / Lip 41 / H.C. 93	Crema de coliflor 26 Huevos villarroy con ensalada lechuga, tomate y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 681 / Prot 17 / Lip 30 / H.C. 85	Arroz blanco con salsa de tomate 27 Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado (8) Yogur (2) Pan (1, 8) Kcal 672 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 81
Espirales tricolor al ajillo con orégano (1, 3) 30 Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 683 / Prot 27 / Lip 22 / H.C. 94	Crema de champiñones 31 Ragú de ternera guisado con zanahoria y patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 789 / Prot 25 / Lip 32 / H.C. 99	32	33	34

ALÉRGENOS

1 / GLUTEN	6 / MOLUSCOS	11 / MOSTAZA
2 / LECHE	7 / CACAHUETE	12 / SÉSAMO
3 / HUEVO	8 / SOJA	13 / SULFITOS Y SO2
4 / PESCADO	9 / FRUTOS SECOS DE CÁSCARA	14 / ALTRAMUCES
5 / CRUSTÁCEO	10 / APIO	



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez

