Abril 2024

SIN HUEVO - VALLECAS

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 NO LECTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	**2** Lentejas guisadas con verduras (1) Lacón al horno con ensalada de tomate (13) Piña en su jugo Pan (1, 8, 12) Kcal 674 / Prot 31 / Lip 19 / H.C. 96	**3** Arroz blanco con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 534 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 71	**4** Crema de calabacín ecológico y patata Filete de pollo a la plancha con verduritas asadas Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 679 / Prot 33 / Lip 24 / H.C. 83	**5** Judías blancas estofadas con verduras Salchichas de pavo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (8, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 637 / Prot 27 / Lip 24 / H.C. 79
8 Ensalada de pasta sin huevo con atún, tomate, maíz, pimiento y cebolla (4, 13) Fogonero en salsa verde con guisantes sin huevo (1, 4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 631 / Prot 29 / Lip 22 / H.C. 79	**9** Judías pintas estofadas con chorizo Filete de pavo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y remolacha (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 765 / Prot 45 / Lip 24 / H.C. 91	**10** Coliflor rehogada Contramuslos de pollo asados con arroz Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 705 / Prot 50 / Lip 25 / H.C. 70	**11** Crema de zanahoria y patatas Merluza al horno con ensalada de lechuga maíz, aceitunas (4, 13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 566 / Prot 36 / Lip 21 / H.C. 58	**12** Guisantes rehogados con cebolla Ragú de ternera guisado con zanahoria y patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 791 / Prot 28 / Lip 39 / H.C. 82
15 Macarrones sin huevo gratinados con queso y tomate (2) Rape enharinado con ensalada lechuga tomate, zanahoria (1, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 797 / Prot 35 / Lip 28 / H.C. 101	**16** Crema de verduras, repollo, puerro, zanahoria Albóndigas de pollo en salsa con arroz (: Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 617 / Prot 15 / Lip 24 / H.C. 82	**17** Lentejas ecológicas guisadas con arroz (1 Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz (13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 849 / Prot 31 / Lip 35 / H.C. 102	**18** Patatas guisadas con verduras Bacalao al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 573 / Prot 28 / Lip 17 / H.C. 80	**19** Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo Yogur (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80
22 Arroz caldoso con verduras Hamburguesa de pollo con lechuga, tomate y remolacha (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 548 / Prot 23 / Lip 12 / H.C. 89	**23** Puchero de garbanzos con verduras y chorizo Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 786 / Prot 46 / Lip 26 / H.C. 92	**24** Judías verdes aliñadas con aceite y vinagr Cinta lomo horno con patatas panadera Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 692 / Prot 21 / Lip 37 / H.C. 69	**25** Macarrones sin huevo con verduras y salsa de tomate Merluza en salsa verde con guisantes sin huevo (1, 4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 706 / Prot 32 / Lip 20 / H.C. 99	**26** Judías pintas estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha con cous cous (1, 8) Helado (1, 2, 8) Pan (1, 8, 12) Kcal 683 / Prot 38 / Lip 18 / H.C. 94
29 Crema de zanahoria ecológica y patatas Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate natural (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 731 / Prot 27 / Lip 38 / H.C. 70	**30** Judías blancas estofadas con verduras Bacalao al horno con pisto (4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 595 / Prot 28 / Lip 14 / H.C. 89			

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	

ECO

INTEGRAL

Más información
pargaylopez.com
@pargaylopez