

Mayo 2024

SIN LEGUMBRE - ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		FESTIVO 1 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	FESTIVO 2 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	NO LECTIVO 3 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0
Arroz a la milanesa 6 Lacón al horno con ensalada de tomate (13) Piña en su jugo Pan sin gluten (3) Kcal 677 / Prot 23 / Lip 25 / H.C. 90	Arroz blanco con salsa de tomate 7 Boquerones en tempura con ensalada de lechuga y tomate (1, 3, 4, 5, 6, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 621 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 79	Macarrones ecológicos con verduras (1, 3) 8 Jamoncitos de pollo al horno con champiñón rehogado Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 715 / Prot 54 / Lip 21 / H.C. 78	Patatas guisadas con verduras sin guisantes, sin judías verdes 9 Rape adobado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 4, 13) Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) Kcal 652 / Prot 29 / Lip 29 / H.C. 72	Ensalada de pasta con atún, tomate, maíz pimiento y cebolla (1, 3, 4, 13) 10 Cinta de lomo a la plancha con verduritas asadas Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 763 / Prot 26 / Lip 41 / H.C. 72
Arroz caldoso con verduras sin guisante sin judías verdes 13 Merluza en salsa verde con huevo y sin guisantes (1, 3, 4) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 692 / Prot 28 / Lip 19 / H.C. 100	Sopa de verduras 14 Tortilla de calabacín con ensalada maíz, lechuga, cebolla (3, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 620 / Prot 22 / Lip 38 / H.C. 47	FESTIVO 15 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	DIA SIN GLUTEN Crema de zanahoria y patata ecológica 16 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa (13) Helado (2) Pan sin gluten (3) Kcal 633 / Prot 37 / Lip 26 / H.C. 64	Pisto manchego 17 Tortilla española con lechuga, tomate y remolacha (3, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 620 / Prot 18 / Lip 33 / H.C. 63
Acelgas rehogadas con jamón 20 Salmón plancha con arroz salteado (4) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 675 / Prot 22 / Lip 22 / H.C. 98	Guiso de repollo, patata, ajo, pimentón 21 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz (13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 522 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 63	Macarrones con verduras (1, 3) 22 Cinta lomo plancha con calabacín rebozado (1, 3) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 857 / Prot 33 / Lip 40 / H.C. 89	Ensalada de arroz, huevo, atún y tomate (3, 4, 13) 23 Palometa empanada con salsa de tomate (1, 3, 4) Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) Kcal 622 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 64	Crema de puerros 24 Filete de pavo a la plancha con patatas dado Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 620 / Prot 29 / Lip 22 / H.C. 75
Espaguetis integrales con boloñesa vegetal (1, 3) 27 Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate (1, 4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 756 / Prot 30 / Lip 29 / H.C. 95	Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) 28 Ragú pavo guisado con arroz integral Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 782 / Prot 36 / Lip 25 / H.C. 105	Crema de verduras ecológicas 29 Bacalao al horno con zanahoria baby (4) Helado (2) Pan sin gluten (3) Kcal 534 / Prot 26 / Lip 18 / H.C. 67	Brócoli rehogado 30 Filete de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13) Yogur (2) Pan sin gluten (3) Kcal 584 / Prot 23 / Lip 41 / H.C. 31	Arroz integral con tomate 31 Tortilla de atún con ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 579 / Prot 17 / Lip 25 / H.C. 72

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

