

Noviembre 2024

MUSULMAN SIN CARNE ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Espaguetis integrales napolitana con tomate natural (1, 3) **4**
Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)
Piña en su jugo
Pan (1, 8, 12)
Kcal 680 / Prot 32 / Lip 21 / H.C. 91

Espirales tricolor al ajillo con orégano (1, 3) **11**
Rape adobado con ensalada lechuga, tomate, maíz (1, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 695 / Prot 28 / Lip 23 / H.C. 94

Crema de puerros (13) **18**
Merluza a la plancha con patatas frita: (4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 567 / Prot 26 / Lip 18 / H.C. 75

Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón (13) **25**
Huevos villarroy con ensalada lechuga, tomate y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 648 / Prot 18 / Lip 30 / H.C. 77

Martes

Garbanzos guisados con arroz y verduras (1, 8) **5**
Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 678 / Prot 30 / Lip 23 / H.C. 88

Judías pintas estofadas con verduras (13) **12**
Tortilla de caballa con calabaza asada (3, 4)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 724 / Prot 26 / Lip 22 / H.C. 104

Macarrones ecológicos con verduras y salsa de tomate (1, 3) **19**
Bacalao al horno con ensalada de tomate (4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 644 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 92

Arroz blanco con salsa de tomate **26**
Merluza en salsa verde con guisantes y huevo (1, 3, 4)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 605 / Prot 27 / Lip 19 / H.C. 79

Miércoles

Crema de calabaza (13) **6**
Albóndigas de pescado con patatas dado (1, 2, 3, 4, 5, 6, 13)
Yogur (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 657 / Prot 20 / Lip 32 / H.C. 69

Arroz a la campesina sin jamón (13) **13**
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (3, 13)
Yogur natural (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 697 / Prot 23 / Lip 33 / H.C. 76

Judías blancas estofadas con verduras (13) **20**
Tortilla de queso con champiñones (2, 3)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 632 / Prot 24 / Lip 23 / H.C. 82

Sopa de verduras sin jamón **27**
Garbanzos guisados con verduras (13)
Yogur natural con miel (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 593 / Prot 24 / Lip 17 / H.C. 85

Jueves

Lentejas guisadas con verduras (1) **7**
Boquerones en tempura con ensalada de tomate natural (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 769 / Prot 34 / Lip 22 / H.C. 110

Crema de verduras ecológicas, repollo puerro, zanahoria sin jamón (13) **14**
Merluza a la gallega con ensalada de lechuga y maíz (4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 523 / Prot 25 / Lip 14 / H.C. 68

Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos (1, 3) **21**
Salmón al horno con verduras salteadas (4)
Yogur natural (2)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 484 / Prot 23 / Lip 21 / H.C. 50

Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) **28**
Tortilla francesa con ensalada lechuga, tomate y aceitunas (3, 13)
Yogur (2)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 687 / Prot 23 / Lip 35 / H.C. 70

Viernes

Brócoli de Flory **8**
Tortilla de atún con champiñón salteado (3, 4)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 462 / Prot 18 / Lip 22 / H.C. 47

Sopa de verduras sin jamón **15**
Garbanzos guisados con verduras (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 598 / Prot 25 / Lip 26 / H.C. 65

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate **22**
Tortilla de calabacín con ensalada maíz, lechuga, cebolla (3, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 502 / Prot 17 / Lip 23 / H.C. 57

Lentejas guisadas con verduras (1) **29**
Brócoli rehogado (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 684 / Prot 37 / Lip 17 / H.C. 94

ALÉRGENOS

1 / GLUTEN
2 / LECHE
3 / HUEVO
4 / PESCADO
5 / CRUSTÁCEO
6 / MOLUSCOS

7 / CACAHUETE
8 / SOJA
9 / FRUTOS SECOS DE CÁSCA
10 / APIO
11 / MOSTAZA
12 / SÉSAMO

13 / SULFITOS Y SO₂
14 / ALTRAMUCES



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez

