

Noviembre 2024

# SIN HUEVO ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Espaguetis sin huevo napolitana con tomate natural 4  
Lacón al horno con calabacín rebozado a la plancha  
Piña en su jugo  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 735 / Prot 27 / Lip 26 / H.C. 98

Espirales sin huevo al ajillo con orégano 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  
Cinta de lomo adobada con patatas fritas (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 730 / Prot 20 / Lip 39 / H.C. 75

Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón (13) 25  
Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 522 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 63

Martes

Garbanzos guisados con arroz y verduras (1, 8) 5  
Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz (4, 13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 603 / Prot 34 / Lip 16 / H.C. 82

Judías pintas estofadas con verduras (13) 12  
Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabaza asada  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 691 / Prot 39 / Lip 18 / H.C. 92

Macarrones sin huevo con verduras y salsa de tomate 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 sin huevo (1, 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 ternera en salsa con patatas dado, zanahoria (1, 8, 13)  
Yogur (2)  
Pan integral (1, 8, 12)  
Kcal 694 / Prot 28 / Lip 31 / H.C. 75

Arroz a la campesina 13  
Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (13)  
Yogur natural (2)  
Pan integral (1, 8, 12)  
Kcal 665 / Prot 35 / Lip 28 / H.C. 68

Judías blancas estofadas con verduras (13) 20  
Pollo al ajillo con champiñones  
Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8, 12)  
Kcal 744 / Prot 38 / Lip 19 / H.C. 106

Sopa de cocido con fideos sin huevo (13) 27  
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)  
Yogur natural con miel (2)  
Pan integral (1, 8, 12)  
Kcal 593 / Prot 24 / Lip 17 / H.C. 85

Jueves

Lentejas guisadas con arroz (1) 7  
Rape enharinado con ensalada de tomate natural (1, 4, 13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 769 / Prot 34 / Lip 22 / H.C. 110

Crema de verduras ecológicas, repollo puerro, zanahoria (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 sin huevo 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, atún, sin huevo (4, 13) 28  
Filete de pollo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y aceitunas  
Yogur (2)  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 662 / Prot 35 / Lip 26 / H.C. 72

Viernes

Brócoli de Flory 8  
Filete de pollo a la plancha con champiñón salteado  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 448 / Prot 32 / Lip 16 / H.C. 44

Sopa de cocido con fideos sin huevo (13) 15  
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate 22  
Filete de pollo a la plancha con ensalada maíz, lechuga, cebolla (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 538 / Prot 31 / Lip 21 / H.C. 56

Lentejas guisadas con arroz (1) 29  
Brócoli rehogado (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 754 / Prot 38 / Lip 17 / H.C. 110

## 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 SO<sub>2</sub>  
14 / ALTRAMUCES



Más información  
[pargaylopez.com](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

