

Noviembre 2024

SIN LACTEOS Y DERIVADOS, PROT. LECHE ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espaguetis integrales napolitana con tomate natural (1, 3) **4**
Lacón al horno con calabacín rebozado (1, 3)
Piña en su jugo
Pan (1, 8, 12)
Kcal 809 / Prot 31 / Lip 28 / H.C. 88

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

Crema de calabaza (13) **6**
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado, zanahoria (1, 8, 13)
Yogur de soja (8)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 699 / Prot 27 / Lip 29 / H.C. 81

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

Brócoli de Flory **8**
Tortilla de jamón con champiñón salteado (3, 8)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 437 / Prot 20 / Lip 20 / H.C. 44

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

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

Arroz a la campesina **13**
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (3, 13)
Yogur de soja (8)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 702 / Prot 22 / Lip 31 / H.C. 81

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 de cocido con fideos (1, 3, 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

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

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

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 juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos (1, 3) **21**
Salmón al horno con verduras salteadas (4)
Yogur de soja (8)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 489 / Prot 22 / Lip 19 / H.C. 56

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

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. 163

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

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 13) **27**
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)
Yogur de soja con miel (8)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 593 / Prot 24 / Lip 17 / H.C. 85

Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) **28**
Filete de pollo empanado con ajo y perejil y ensalada lechuga, tomate y
Yogur de soja (8)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 637 / Prot 37 / Lip 23 / H.C. 68

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 SO2
- 14 / ALTRAMUCES



Más información pargaylopez.com

@pargaylopez

