

Noviembre 2024

SIN LEGUMBRE ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

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

Espirales tricolor al ajillo con orégano (1, 3) **11**
Rape adobado con ensalada lechuga, tomate, maíz (1, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
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 sin gluten (3)
Kcal 522 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 63

Martes

Arroz rehogado con verduras Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13) **5**
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 668 / Prot 23 / Lip 24 / H.C. 90

Judías pintas estofadas con verduras (13) **12**
Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabaza asada
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 691 / Prot 39 / Lip 18 / H.C. 92

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 Merluza en salsa verde sin guisantes y huevo (1, 3, 4) **26**
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 605 / Prot 27 / Lip 19 / H.C. 79

Miércoles

Crema de calabaza (13) Jamoncitos de pollo asados con patata dada **6**
Yogur (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 745 / Prot 49 / Lip 30 / H.C. 70

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

Crema de calabacín y patata (13) Pollo al ajillo con champiñones **20**
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 732 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 97

Crema de champiñones (13) Filete de pavo a la plancha con patatas panadera (13) **27**
Yogur natural con miel (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 637 / Prot 31 / Lip 19 / H.C. 86

Jueves

Patatas guisadas con verduras (13) Rape enharinado con ensalada de tomate natural (1, 4, 13) **7**
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 628 / Prot 22 / Lip 23 / H.C. 85

Crema de verduras ecológicas, repollo puerro, zanahoria (13) Merluza a la gallega con ensalada de lechuga y maíz (4, 13) **14**
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
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**
Filete de pollo empanado con ajo y perejil y ensalada lechuga, tomate y Yogur (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 632 / Prot 39 / Lip 25 / H.C. 63

Viernes

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

Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria Lacón al horno con ensalada de tomate (13) **15**
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 556 / Prot 21 / Lip 22 / H.C. 69

Acelgas rehogadas con jamón serrano y pimentón **22**
Tortilla de calabacín con ensalada de maíz, lechuga, cebolla (3, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 530 / Prot 17 / Lip 31 / H.C. 43

Espaguetis al ajillo con orégano (1, 3) Brócoli rehogado (13) **29**
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 668 / Prot 32 / 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

