

Noviembre 2024

# SIN PESCADO 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**  
Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 648 / Prot 37 / Lip 20 / H.C. 80

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

Lentejas guisadas con arroz (1) **7**  
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate natural (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 849 / Prot 31 / Lip 35 / H.C. 102

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**  
Cinta de lomo fresca con ensalada lechuga, tomate, maíz (1, 4, 13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 756 / Prot 24 / Lip 35 / H.C. 85

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 natural (2)  
Pan integral (1, 8, 12)  
Kcal 697 / Prot 23 / Lip 33 / H.C. 76

Crema de verduras ecológicas, repollo puerro, zanahoria (13) **14**  
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y maíz (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 668 / Prot 48 / Lip 21 / H.C. 73

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**  
Filete de pavo a la plancha con ensalada de tomate (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 775 / Prot 41 / Lip 26 / H.C. 94

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**  
Lacón al horno con verduritas salteadas (4)  
Yogur natural (2)  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 546 / Prot 24 / Lip 25 / 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. 63

Arroz blanco con salsa de tomate **26**  
Filete de Sajonia con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 540 / Prot 20 / Lip 17 / H.C. 76

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 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

Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, sin atún (3, 13) **28**  
Filete de pollo empanado con ajo y perejil y ensalada lechuga, tomate y Yogur (2)  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 632 / Prot 39 / Lip 25 / H.C. 63

Lentejas guisadas con arroz (1) **29**  
Brócoli rehogado (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 727 / Prot 29 / Lip 22 / H.C. 102

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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

