

Diciembre 2024

MUSULMAN SIN CARNE ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos (1, 3) **2**
 Merluza horno con ensalada de tomat y orégano (4, 13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 513 / Prot 26 / Lip 17 / H.C. 65

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1) **9**
 Tortilla de calabacín con lechuga, tomate y remolacha (3, 13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 633 / Prot 25 / Lip 20 / H.C. 87

Espaguetis con boloñesa vegetal (1, 3) **16**
 Merluza en salsa verde con guisantes y huevo (1, 3, 4)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 763 / Prot 37 / Lip 25 / H.C. 96

VACACIONES DE NAVIDAD **23**
 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Martes

Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria (13) **3**
 Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (3, 13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 599 / Prot 17 / Lip 24 / H.C. 79

Espaguetis integrales napolitana con tomate natural (1, 3) **10**
 Rape adobado con ensalada lechuga, tomate, maíz (1, 4, 13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 773 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 96

Arroz blanco con salsa de tomate **17**
 Tortilla de atún con ensalada de lechuga y quinoa (3, 4, 13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 685 / Prot 19 / Lip 25 / H.C. 95

VACACIONES DE NAVIDAD **24**
 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Miércoles

Judías pintas estofadas con verduras (13) **4**
 Salmón al horno con verduritas salteadas (4)
 Yogur natural (2)
 Pan integral (1, 8)
 Kcal 556 / Prot 30 / Lip 19 / H.C. 67

Brócoli de Flory **11**
 Marmitako de bonito guisado con pimiento y cebolla (4, 13)
 Fruta de temporada
 Pan integral (1, 8)
 Kcal 537 / Prot 20 / Lip 13 / H.C. 84

Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos (1, 3) **18**
 Garbanzos guisados con verduras (13)
 Fruta de temporada
 Pan integral (1, 8)
 Kcal 583 / Prot 20 / Lip 11 / H.C. 101

VACACIONES DE NAVIDAD **25**
 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Jueves

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate **5**
 Tortilla de queso con patatas fritas (2, 13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 649 / Prot 21 / Lip 31 / H.C. 72

Sopa de verduras **12**
 Garbanzos guisados con verduras (13)
 Yogur (2)
 Pan (1, 8)
 Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate **19**
 Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 2, 3, 4, 5)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 568 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 64

VACACIONES DE NAVIDAD **26**
 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Viernes

FESTIVO **6**
 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Arroz a la campesina sin chorizo, jamón **13**
 Bacalao al horno con pisto (4)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 641 / Prot 23 / Lip 21 / H.C. 90

Sopa navideña estrellitas, jamón, sin huevo **20**
 Croquetas de bacalao con patatas fritas (1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13)
 Postre especial (1, 2, 3, 7, 9)
 Pan (1, 8)
 Kcal 796 / Prot 20 / Lip 44 / H.C. 66

VACACIONES DE NAVIDAD **27**
 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

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

