

Diciembre 2024

SIN HUEVO ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos sin huevo 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
Filete de pollo a la plancha con lechuga, tomate y remolacha (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 669 / Prot 39 / Lip 19 / H.C. 86

Espaguetis sin huevo con boloñesa vegetal 16
Merluza en salsa verde con guisantes sin huevo (1, 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
Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 568 / Prot 29 / Lip 19 / H.C. 72

Espaguetis sin huevo napolitana con tomate natural 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 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa (13) 17
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 590 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 72

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

Miércoles

Judías pintas estofadas con verduras (13) 4
Cinta de lomo adobada con verduras salteadas
Yogur natural (2)
Pan integral (1, 8)
Kcal 730 / Prot 30 / Lip 38 / H.C. 67

Brócoli de Flory Albóndigas mixtas guisadas con verduras (1, 8) 11
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 504 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 63

Sopa de cocido con fideos sin huevo (13) 18
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

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

Jueves

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate 5
Pollo guisado con patatas dado
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 671 / Prot 26 / Lip 30 / H.C. 75

Sopa de cocido con fideos sin huevo (13) 12
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)
Yogur (2)
Pan (1, 8)
Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate 19
Fogonero enharinado con ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 570 / 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 Bacalao al horno con pisto (4) 13
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 641 / Prot 23 / Lip 21 / H.C. 90

Sopa navideña estrellitas, jamón sin huevo 20
Hamburguesa de pollo con tomate frit y patatas fritas (13)
Postre especial sin huevo (1, 2, 7, 9)
Pan (1, 8)
Kcal 693 / Prot 30 / Lip 24 / H.C. 74

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 CÁSC
10 / APIO
11 / MOSTAZA
12 / SÉSAMO

13 / SULFITOS Y SO2
14 / ALTRAMUCES



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez

