

Diciembre 2024

SIN LACTEOS Y DERIVADOS, PROT. LECHE 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**
Cinta de lomo adobada con verduritas salteadas
Yogur de soja (8)
Pan integral (1, 8)
Kcal 735 / Prot 28 / Lip 36 / H.C. 73

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

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

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate **19**
Fogonero a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 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 **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, huevo, jamón (1, 3) **20**
Hamburguesa de ternera con patatas fritas (3, 8, 10, 11, 13)
Postre especial sin lácteos (1, 3, 7, 9)
Pan (1, 8)
Kcal 663 / Prot 28 / Lip 27 / H.C. 62

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

