

Diciembre 2024

SIN LEGUMBRE 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 sin gluten (3)
 Kcal 513 / Prot 26 / Lip 17 / H.C. 65

Arroz rehogado con verduras
 Tortilla de calabacín con lechuga, tomate y remolacha (3, 13) **9**
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 602 / Prot 16 / Lip 23 / H.C. 83

Espaguetis con boloñesa vegetal (1, 3)
 Merluza en salsa verde sin guisantes y huevo (1, 3, 4) **16**
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 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 sin gluten (3)
 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 sin gluten (3)
 Kcal 773 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 96

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

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

Miércoles

Patatas guisadas con verduras (13)
 Cinta de lomo adobada con verduras salteadas **4**
 Yogur natural (2)
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 720 / Prot 26 / Lip 41 / H.C. 65

Brócoli de Flory
 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (13) **11**
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 537 / Prot 20 / Lip 13 / H.C. 84

Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos (1, 3) **18**
 Filete de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13)
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 664 / Prot 20 / Lip 37 / H.C. 63

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

Jueves

Acelgas rehogadas con jamón serranc y pimentón **5**
 Pollo guisado con patatas dado
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 653 / Prot 27 / Lip 30 / H.C. 68

Sopa de verduras
 Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (13) **12**
 Yogur (2)
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 749 / Prot 29 / Lip 56 / H.C. 31

Acelgas rehogadas con jamón serranc y pimentón **19**
 Fogonero enharinado sin gluten con ensalada de lechuga, tomate y maíz (4)
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 552 / Prot 25 / Lip 25 / H.C. 57

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 guisantes
 Bacalao al horno con pisto (4) **13**
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 641 / Prot 23 / Lip 21 / H.C. 90

Sopa navideña estrellitas, huevo, jamón (1, 3) **20**
 Nuggets de pollo con patatas fritas (1, 2, 3, 10, 13)
 Postre especial (1, 2, 3, 7, 9)
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 715 / Prot 27 / Lip 29 / H.C. 73

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

