

Abril 2024

# BASAL - CLARA CAMPOAMOR

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>NO LECTIVO</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>	<p>2</p> <p>Lentejas guisadas con verduras (1)</p> <p>Lacón al horno con ensalada de tomate (13)</p> <p>Piña en su jugo</p> <p>Pan Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 674 / Prot 31 / Lip 19 / H.C. 96</p>	<p>3</p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 534 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 71</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín ecológico y patata</p> <p>Escalope de pollo con patatas fritas (1, 3)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 796 / Prot 26 / Lip 32 / H.C. 100</p>	<p>5</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de atún con ensalada de lechuga y quinoa (3, 4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 724 / Prot 26 / Lip 22 / H.C. 104</p>
<p>8</p> <p>Ensalada de pasta con atún, tomate, maíz, pimiento y cebolla (1, 3, 4, 13)</p> <p>Fogonero en salsa verde con patatas (1, 3, 4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 631 / Prot 29 / Lip 22 / H.C. 79</p>	<p>9</p> <p>Judías pintas estofadas con chorizo</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y remolacha (3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 729 / Prot 31 / Lip 26 / H.C. 92</p>	<p>10</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>Jamonicos de pollo asados con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 698 / Prot 50 / Lip 28 / H.C. 63</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (1, 3, 4, 13)</p> <p>Yogur natural (2)</p> <p>Pan Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 538 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 47</p>	<p>12</p> <p>Crema de zanahoria y patatas</p> <p>Ragú de ternera guisado con arroz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98</p>
<p>15</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Rape en tacos orly con ensalada lechuga, tomate, zanahoria (1, 3, 4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 642 / Prot 25 / Lip 23 / H.C. 86</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ecológicas guisadas con arroz (1)</p> <p>Chuleta riojana con ensalada lechuga, maíz, aceitunas (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 849 / Prot 31 / Lip 35 / H.C. 102</p>	<p>17</p> <p>Macarrones integrales gratinados con queso y tomate (1, 2, 3)</p> <p>Bacalao al horno con zanahoria baby (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 728 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 95</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras, repollo, puerro, zanahoria</p> <p>Albóndigas de pollo en salsa, patatas dadas, zanahoria (1)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 617 / Prot 15 / Lip 24 / H.C. 82</p>	<p>19</p> <p>Sopa de cocido con fideos (1, 3)</p> <p>Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo</p> <p>Yogur (2)</p> <p>Pan Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80</p>
<p>22</p> <p>Lentejas guisadas con verduras (1)</p> <p>Tortilla de queso con lechuga, tomate y remolacha (2, 3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 671 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 87</p>	<p>23</p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Huevos villarroy con ensalada lechuga, tomate y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12)</p> <p>Helado (1, 2, 8)</p> <p>Pan Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 730 / Prot 18 / Lip 38 / H.C. 80</p>	<p>24</p> <p>Judías verdes aliñadas con aceite y vinagre</p> <p>Escalope de cerdo con patatas panadera (1, 3)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 710 / Prot 25 / Lip 38 / H.C. 66</p>	<p>25</p> <p>Espaguetis integrales con verduras y salsa de tomate (1, 3)</p> <p>Merluza en salsa verde con patatas dadas (1, 3, 4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 706 / Prot 32 / Lip 20 / H.C. 99</p>	<p>26</p> <p>Judías pintas estofadas con verduras</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patatas fritas</p> <p>Helado (1, 2, 8)</p> <p>Pan Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 752 / Prot 37 / Lip 27 / H.C. 90</p>
<p>29</p> <p>Crema de zanahoria ecológica y patatas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate natural (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 731 / Prot 27 / Lip 38 / H.C. 70</p>	<p>30</p> <p>Ensalada de judías blancas, huevo, tomate y maíz (3, 4, 13)</p> <p>Bacalao al horno con patatas panadera (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan Sierra (1, 8)</p> <p>Kcal 593 / Prot 27 / Lip 19 / H.C. 76</p>			

ALÉRGENOS

- |               |                             |                     |
|---------------|-----------------------------|---------------------|
| 1 / GLUTEN    | 6 / MOLUSCOS                | 11 / MOSTAZA        |
| 2 / LECHE     | 7 / CACAHUETE               | 12 / SÉSAMO         |
| 3 / HUEVO     | 8 / SOJA                    | 13 / SULFITOS Y SO2 |
| 4 / PESCADO   | 9 / FRUTOS SECOS DE CÁSCARA | 14 / ALTRAMUCES     |
| 5 / CRUSTÁCEO | 10 / APIO                   |                     |



Más información [pargaylopez.com](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

