

Abril 2024

SIN HUEVO - ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

NO LECTIVO

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

2

Lentejas guisadas con verduras (1)

Lacón al horno con ensalada de tomate (13)

Piña en su jugo

Pan (1, 8)

Kcal 674 / Prot 31 / Lip 19 / H.C. 96

3

Arroz blanco con salsa de tomate

Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8)

Kcal 534 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 71

4

Crema de calabacín ecológico y patata

Filete de pollo a la plancha con verduritas asadas

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 679 / Prot 33 / Lip 24 / H.C. 83

5

Judías blancas estofadas con verduras

Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y quinoa (8, 13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 637 / Prot 27 / Lip 24 / H.C. 79

8

Ensalada de pasta sin huevo con atún, tomate, maíz, pimiento y cebolla (4, 13)

Fogonero en salsa verde con guisantes sin huevo (1, 4)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 631 / Prot 29 / Lip 22 / H.C. 79

9

Crema de zanahoria y patatas

Ragú de ternera guisado con zanahoria y patatas dado

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

10

P VEGETAL Lentejas guisadas con arroz (

P VEGETAL Menestra de verduras rehogadas

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8)

Kcal 685 / Prot 25 / Lip 10 / H.C. 125

11

Brócoli rehogado con ajo y pimentón

Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (4, 13)

Yogur natural (2)

Pan (1, 8)

Kcal 433 / Prot 30 / Lip 20 / H.C. 34

12

Judías pintas estofadas con chorizo

Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 765 / Prot 45 / Lip 24 / H.C. 91

15

Patatas guisadas con verduras

Rape enharinado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria (1, 4, 13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 642 / Prot 25 / Lip 23 / H.C. 86

16

Crema de verduras, repollo, puerro, zanahoria

Albóndigas de pollo en salsa, patatas dado, zanahoria (1)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 617 / Prot 15 / Lip 24 / H.C. 82

17

Lentejas ecológicas guisadas con arroz (1

Chuleta riojana con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (13)

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8)

Kcal 849 / Prot 31 / Lip 35 / H.C. 102

18

Macarrones sin huevo gratinados con queso y tomate (2)

Bacalao al horno con zanahoria baby (4)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 728 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 95

19

Sopa de cocido con fideos sin huevo

Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo

Yogur (2)

Pan (1, 8)

Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

22

Arroz caldoso con verduras

Hamburguesa de pollo con lechuga, tomate y remolacha (13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 548 / Prot 23 / Lip 12 / H.C. 89

23

Puchero de garbanzos con verduras y chorizo

Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 786 / Prot 46 / Lip 26 / H.C. 92

24

Judías verdes aliñadas con aceite y vinagr

Filete de cerdo a la plancha con patatas panadera

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8)

Kcal 529 / Prot 22 / Lip 17 / H.C. 72

25

Espaguetis sin huevo con verduras y salsa de tomate

Merluza en salsa verde con guisantes sin huevo (1, 4)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 706 / Prot 32 / Lip 20 / H.C. 99

26

Judías pintas estofadas con verduras

Filete de pollo a la plancha con cous cous (1, 8)

Helado (1, 2, 8)

Pan (1, 8)

Kcal 683 / Prot 38 / Lip 18 / H.C. 94

29

Crema de zanahoria ecológica y patatas

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate natural (13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 731 / Prot 27 / Lip 38 / H.C. 70

30

Ensalada de judías blancas, tomate y maíz; sin huevo (4, 13)

Bacalao al horno con pisto (4)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 568 / Prot 27 / Lip 20 / H.C. 67

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

@pargaylopez

