

Abril 2024

SIN LEGUMBRE - ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

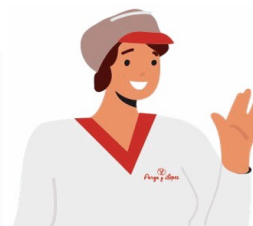
Jueves

Viernes

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| <p>1</p> <p>NO LECTIVO</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p> | <p>2</p> <p>Macarrones al ajillo con orégano (1, 3)</p> <p>Lacón al horno con ensalada de tomate (13)</p> <p>Piña en su jugo</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 635 / Prot 23 / Lip 21 / H.C. 88</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 sin gluten (3)</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 verduritas asadas (3)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 728 / Prot 25 / Lip 32 / H.C. 84</p> | <p>5</p> <p>Acelgas rehogadas con jamón serrano y pimentón</p> <p>Tortilla de atún con ensalada de lechuga quinoa (3, 4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 614 / Prot 22 / Lip 26 / H.C. 73</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 sin guisantes con huevo (1, 3, 4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 631 / Prot 29 / Lip 22 / H.C. 79</p> | <p>9</p> <p>Crema de zanahoria y patatas</p> <p>Ragú de ternera guisado con zanahoria y patatas dado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98</p> | <p>10</p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 590 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 72</p> | <p>11</p> <p>Brócoli rehogado con ajo y pimentón</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (1, 3, 4, 13)</p> <p>Yogur natural (2)</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 508 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 40</p> | <p>12</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada lechuga tomate y remolacha (3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 584 / Prot 18 / Lip 23 / H.C. 79</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 sin gluten (3)</p> <p>Kcal 642 / Prot 25 / Lip 23 / H.C. 86</p> | <p>16</p> <p>Crema de verduras, repollo, puerro, zanahoria</p> <p>Ragout de pollo guisado con patatas dac</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 751 / Prot 31 / Lip 29 / H.C. 93</p> | <p>17</p> <p>Espinacas rehogadas</p> <p>Chuleta riojana con ensalada lechuga, maíz, aceitunas (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 596 / Prot 20 / Lip 37 / H.C. 45</p> | <p>18</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 sin gluten (3)</p> <p>Kcal 728 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 95</p> | <p>19</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada lechuga tomate y remolacha (3, 13)</p> <p>Yogur (2)</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 610 / Prot 25 / Lip 41 / H.C. 33</p> |
| <p>22</p> <p>Arroz caldoso con verduras sin guisante:</p> <p>Tortilla de queso con lechuga, tomate y remolacha (2, 3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 679 / Prot 19 / Lip 26 / H.C. 93</p> | <p>23</p> <p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Boquerones en tempura con ensalada de lechuga y tomate (1, 3, 4, 5, 6, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 651 / Prot 30 / Lip 25 / H.C. 77</p> | <p>24</p> <p>Acelgas rehogadas con jamón serrano y pimentón</p> <p>Escalope de cerdo con patatas panadera (1, 3)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 805 / Prot 30 / Lip 44 / H.C. 72</p> | <p>25</p> <p>Espaguetis integrales con verduras y salsa de tomate (1, 3)</p> <p>Merluza en salsa verde sin guisantes y huevo (1, 3, 4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 706 / Prot 32 / Lip 20 / H.C. 99</p> | <p>26</p> <p>Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahori</p> <p>Filete de pollo a la plancha con guarnición de arroz blanco</p> <p>Helado sin gluten (2)</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 611 / Prot 31 / Lip 20 / H.C. 77</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 sin gluten (3)</p> <p>Kcal 731 / Prot 27 / Lip 38 / H.C. 70</p> | <p>30</p> <p>Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13)</p> <p>Bacalao al horno con pisto (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 633 / Prot 25 / Lip 21 / H.C. 87</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

@pargaylopez

