

Mayo 2024

SIN HUEVO - ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		FESTIVO 1 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	FESTIVO 2 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	NO LECTIVO 3 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0
Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral y verduras (1) 6 Lacón al horno con ensalada de tomate (13) Piña en su jugo Pan (1, 8, 12) Kcal 785 / Prot 36 / Lip 23 / H.C. 110	Arroz blanco con salsa de tomate 7 Salmón plancha con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 594 / Prot 23 / Lip 18 / H.C. 84	Macarrones sin huevo con verduras (2) 8 Jamoncitos de pollo al horno con champiñón rehogado Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 715 / Prot 54 / Lip 21 / H.C. 78	Judías blancas estofadas con verduras 9 Rape adobado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 4, 13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 662 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 75	Ensalada de pasta sin huevo con atún, tomate, maíz, pimiento y cebolla (4, 13) 10 Cinta de lomo a la plancha con verduritas asadas Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 763 / Prot 26 / Lip 41 / H.C. 72
Arroz caldoso con verduras 13 Merluza en salsa verde con guisantes sin huevo (1, 4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 692 / Prot 28 / Lip 19 / H.C. 100	Sopa de cocido con fideos sin huevo 14 Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93	FESTIVO 15 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	DIA SIN GLUTEN Crema de zanahoria y patata ecológica 16 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa (13) Helado (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 633 / Prot 37 / Lip 26 / H.C. 64	Pisto manchego 17 Lacón al horno con lechuga, tomate y remolacha (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 509 / Prot 31 / Lip 13 / H.C. 66
Lentejas guisadas con verduras (1) 20 Salmón plancha con arroz salteado (4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 695 / Prot 31 / Lip 16 / H.C. 106	Guiso de repollo, patata, ajo, pimentón 21 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 522 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 63	Macarrones sin huevo con verduras (2) 22 Cinta lomo plancha con calabacín a la plancha Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 846 / Prot 33 / Lip 33 / H.C. 104	Judías blancas en vinagreta (13) 23 Palometa al horno con salsa de tomate (4) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 571 / Prot 33 / Lip 21 / H.C. 62	Crema de puerros 24 Albóndigas mixtas guisadas con verduras (8) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 542 / Prot 24 / Lip 16 / H.C. 76
Espaguetis sin huevo con boloñesa vegetal 27 Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate (1, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 756 / Prot 30 / Lip 29 / H.C. 95	Ensalada campera, patata, aceituna, sin huevo, atún (4, 13) 28 Ragú pavo guisado con arroz integral Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 782 / Prot 36 / Lip 25 / H.C. 105	Crema de verduras ecológicas 29 Bacalao al horno con zanahoria baby (4) Helado (2) Pan integral (1, 8, 12) Kcal 534 / Prot 26 / Lip 18 / H.C. 67	Brócoli rehogado 30 Garbanzos guisados con cous cous (1, 8) Yogur (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 499 / Prot 25 / Lip 13 / H.C. 71	Arroz integral con tomate 31 Salchichas de pavo con ensalada de tomate y zanahoria (8, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 598 / Prot 20 / Lip 27 / H.C. 70

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

