

Mayo 2024

SIN LACTEOS Y DERIVADOS, PROT. LECHE - ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		FESTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	FESTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	NO LECTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0
Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral y verduras (1) 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 Boquerones tempura con ensalada de lechuga y tomate (1, 3, 4, 5, 6, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 621 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 79	Macarrones ecológicos con verduras (1, 3) 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 Rape adobado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 4, 13) Yogur de soja (8) Pan (1, 8, 12) Kcal 667 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 81	Ensalada de pasta con atún, tomate, maíz pimiento y cebolla (1, 3, 4, 13) 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 Merluza en salsa verde con guisantes y huevo (1, 3, 4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 692 / Prot 28 / Lip 19 / H.C. 100	Sopa de cocido con fideos (1, 3) Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93	FESTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	DIA SIN GLUTEN Crema de zanahoria y patata ecológica Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa (13) Yogur de soja (8) Pan (1, 8, 12) Kcal 615 / Prot 38 / Lip 23 / H.C. 62	Pisto manchego Tortilla española con lechuga, tomate y remolacha (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 620 / Prot 18 / Lip 33 / H.C. 63
Lentejas guisadas con verduras (1) 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 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 con verduras (1, 3) Cinta lomo plancha con calabacín rebozado (1, 3) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 857 / Prot 33 / Lip 40 / H.C. 89	Judías blancas en vinagreta (13) Palometa empanada con salsa de tomate (1, 3, 4) Yogur de soja (8) Pan (1, 8, 12) Kcal 628 / Prot 39 / Lip 23 / H.C. 65	Crema de puerros Albóndigas mixtas guisadas con verduras (8) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 542 / Prot 24 / Lip 16 / H.C. 76
Espaguetis integrales con boloñesa vegetal (1, 3) 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, huevo duro, atún (3, 4, 13) 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 Bacalao al horno con zanahoria baby (4) Yogur de soja (8) Pan integral (1, 8, 12) Kcal 516 / Prot 27 / Lip 16 / H.C. 65	Brócoli rehogado Garbanzos guisados con cous cous (1, 8) Yogur de soja (8) Pan (1, 8, 12) Kcal 504 / Prot 24 / Lip 11 / H.C. 77	Arroz integral con tomate Tortilla de atún con ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 579 / Prot 17 / Lip 25 / H.C. 72

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

