

Mayo 2024

BASAL - VALLECAS

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

1

FESTIVO

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

2

FESTIVO

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

3

NO LECTIVO

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

6

Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria, puerro (1)
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate, cebolla (1, 2, 8, 10, 13)
Piña en su jugo
Pan (1, 8, 12)

Kcal 688 / Prot 27 / Lip 17 / H.C. 106

7

Menestra verduras rehogadas
Boquerones tempura con ensalada de lechuga y tomate (1, 3, 4, 5, 6, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 599 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 72

8

Macarrones integrales con queso y tomat (1, 2, 3)
Pollo al horno con champiñón rehogado
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 851 / Prot 63 / Lip 26 / H.C. 92

9

Judías blancas estofadas con verduras
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

10

Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13)
Cinta de lomo horno con verduritas asada
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 778 / Prot 24 / Lip 41 / H.C. 79

13

Arroz a la campesina
Merluza a la romana con champiñón salteado (1, 3, 4)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 708 / Prot 25 / Lip 28 / H.C. 90

14

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

15

FESTIVO

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

16

DIA SIN GLUTEN Marmitako de bonito guisado con pimiento y cebolla (4)
Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa (13)
Helado (2)
Pan (1, 8, 12)

Kcal 570 / Prot 31 / Lip 19 / H.C. 70

17

Guisantes rehogados con jamón y cebolla
Tortilla española con lechuga, tomate y remolacha (3, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 669 / Prot 27 / Lip 28 / H.C. 76

20

Lentejas guisadas con verduras (1)
Lacón al horno con cachelos
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 668 / Prot 31 / Lip 19 / H.C. 92

21

Coliflor gratinada al horno con bechamel (1, 2)
Salmón a la plancha con ensalada lechuga, tomate y remolacha (4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 517 / Prot 29 / Lip 17 / H.C. 57

22

Macarrones con verduras (1, 3)
Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (8, 13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 846 / Prot 33 / Lip 33 / H.C. 104

23

Judías blancas en vinagreta (13)
Tortilla española con lechuga, tomate y remolacha (3, 13)
Yogur natural (2)
Pan (1, 8, 12)

Kcal 637 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 62

24

Crema de verduras ecológicas
Albóndigas de pollo en salsa con arroz (1)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 705 / Prot 17 / Lip 24 / H.C. 102

27

Coditos con tomate gratinados con queso (1, 2, 3)
Merluza al horno con calabacín plancha (4)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 762 / Prot 37 / Lip 21 / H.C. 106

28

Gazpacho andaluz (1, 8, 12, 13)
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 645 / Prot 19 / Lip 38 / H.C. 57

29

Garbanzos guisados con arroz y verduras
Bacalao al horno con zanahoria baby (4)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 601 / Prot 34 / Lip 16 / H.C. 81

30

Brócoli rehogado
Ragout de pollo guisado con patatas dadas
Yogur (2)
Pan (1, 8, 12)

Kcal 661 / Prot 35 / Lip 34 / H.C. 53

31

Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria
Tortilla de caballa con ensalada de lechuga y tomate (3, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 546 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 64

| 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

