

Mayo 2024

HIPOCALORICO - VALLECAS

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 guisadas con verduras (1) 6 Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, cebolla (3, 13) Piña en su jugo Pan (1, 8, 12) Kcal 540 / Prot 23 / Lip 25 / H.C. 56	Menestra verduras rehogadas 7 Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 448 / Prot 25 / Lip 16 / H.C. 50	Macarrones integrales a ajo (1, 3) 8 Pollo al horno con champiñón rehogado Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 493 / Prot 31 / Lip 18 / H.C. 51	Judías blancas estofadas con verduras 9 Merluza a la plancha con ensalada lechuga, tomate, zanahoria (4, 13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 471 / Prot 35 / Lip 13 / H.C. 53	Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) 10 Cinta de lomo horno con verduritas asada Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 508 / Prot 30 / Lip 24 / H.C. 44
Arroz al ajo 13 Merluza a la plancha con champiñón salteado (4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 452 / Prot 24 / Lip 11 / H.C. 64	Sopa de cocido con fideos (1, 3) 14 Garbanzos guisados con verduras Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 411 / Prot 17 / Lip 6 / H.C. 74	FESTIVO 15 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	Patatas guisadas con verduras 16 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa (13) Yogur desnatado (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 460 / Prot 28 / Lip 20 / H.C. 43	Guisantes rehogados con cebolla 17 Tortilla francesa con lechuga, tomate y remolacha (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 446 / Prot 16 / Lip 32 / H.C. 23
Lentejas guisadas con verduras (1) 20 Lacón al horno con ensalada tomate natural (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 509 / Prot 28 / Lip 19 / H.C. 57	Coliflor rehogada con ajo y pimentón 21 Salmón a la plancha con ensalada lechuga, tomate y remolacha (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 431 / Prot 24 / Lip 23 / H.C. 32	Macarrones al ajo con orégano (1, 3) 22 Filetes de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz (13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 493 / Prot 31 / Lip 18 / H.C. 51	Judías blancas en vinagreta (13) 23 Tortilla francesa con lechuga, tomate y remolacha (3, 13) Yogur desnatado (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 476 / Prot 34 / Lip 14 / H.C. 54	Crema de verduras ecológicas 24 Filete de pavo a la plancha con ensalada de tomate natural (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 492 / Prot 26 / Lip 18 / H.C. 55
Coditos al ajo con orégano (1, 3) 27 Merluza al horno con calabacín plancha (4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 449 / Prot 27 / Lip 14 / H.C. 53	Gazpacho andaluz (1, 8, 12, 13) 28 Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 451 / Prot 27 / Lip 21 / H.C. 39	Garbanzos guisados con verduras 29 Bacalao al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 442 / Prot 31 / Lip 15 / H.C. 46	Brócoli rehogado 30 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz (13) Yogur (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 439 / Prot 17 / Lip 36 / H.C. 11	Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahori 31 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 488 / Prot 22 / Lip 15 / H.C. 66

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

