

Mayo 2024

MUSULMANES - 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)
Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado (1)
Piña en su jugo
Pan (1, 8, 12)

Kcal 737 / Prot 26 / Lip 28 / H.C. 93

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)
Tortilla de queso con verduritas asadas (2, 3)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 670 / Prot 22 / Lip 29 / H.C. 80

13

Arroz a la campesina sin jamón

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 verduras

Garbanzos guisados con verduras

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 681 / Prot 26 / Lip 26 / H.C. 84

15

FESTIVO

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

16

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 cebolla

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

Kcal 607 / Prot 21 / Lip 31 / H.C. 61

20

Lentejas guisadas con verduras (1)

Tortilla francesa con rodaja de tomate natural (3, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 699 / Prot 26 / Lip 26 / H.C. 91

21

Coliflor gratinada al horno con bechamel (1, 2)
Salmón plancha con ensalada lechuga, tomate, 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)

Croquetas de espinacas con ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8,
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 684 / Prot 18 / Lip 21 / H.C. 105

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

