

Mayo 2024

SIN LACTEOS Y DERIVADOS, PROT. LECHE - 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 ecológicas estofadas con zanahoria, puerro (1) Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado (1) Piña en su jugo Pan (1, 8, 12) 6 Kcal 737 / Prot 26 / Lip 28 / H.C. 93	Menestra verduras rehogadas 7 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	Macarrones integrales con tomate (1, 3) 8 Pollo al horno con champiñón rehogado Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 851 / Prot 63 / Lip 26 / H.C. 92	Judías blancas estofadas con verduras 9 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 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 778 / Prot 24 / Lip 41 / H.C. 79
Arroz a la campesina 13 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	Sopa de cocido con fideos (1, 3) 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	Marmitako de bonito guisado con pimiento y cebolla (4) 16 Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa (13) Yogur de soja (8) Pan (1, 8, 12) Kcal 552 / Prot 32 / Lip 16 / H.C. 68	Guisantes rehogados con jamón y cebolla 17 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
Lentejas guisadas con verduras (1) 20 Lacón al horno con cachelos Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 668 / Prot 31 / Lip 19 / H.C. 92	Coliflor rehogada con ajo y pimentón 21 Salmón plancha con ensalada lechuga, tomate, remolacha (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 507 / Prot 26 / Lip 23 / H.C. 48	Macarrones con verduras (1, 3) 22 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	Judías blancas en vinagreta (13) 23 Tortilla española con lechuga, tomate y remolacha (3, 13) Yogur de soja (8) Pan (1, 8, 12) Kcal 642 / Prot 29 / Lip 28 / H.C. 68	Crema de verduras ecológicas 24 Albóndigas de pollo en salsa con arroz (1) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 705 / Prot 17 / Lip 24 / H.C. 102
Coditos con tomate (1, 3) 27 Merluza al horno con calabacín plancha (4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 622 / Prot 29 / Lip 12 / H.C. 100	Gazpacho andaluz (1, 8, 12, 13) 28 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	Garbanzos guisados con arroz y verduras 29 Bacalao al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 601 / Prot 34 / Lip 16 / H.C. 81	Brócoli rehogado 30 Ragout de pollo guisado con patatas dac Yogur de soja (8) Pan (1, 8, 12) Kcal 666 / Prot 34 / Lip 32 / H.C. 59	Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahori 31 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

