

Abril 2024

Alimentar el cambio desde el cole

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

NO LECTIVO

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

2

Lentejas guisadas con verduras (1)

Lacón al horno con ensalada de tomate (13)

Piña en su jugo

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 674 / Prot 31 / Lip 19 / H.C. 96

3

Arroz blanco con salsa de tomate

Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)

Fruta de temporada

Pan integral Madrid (1, 8, 12)

Kcal 534 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 71

4

Crema de calabacín ecológico y patata

Escalope de pollo con verduritas asadas (3)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 728 / Prot 25 / Lip 32 / H.C. 84

5

Judías blancas estofadas con verduras

Tortilla de atún con ensalada de lechuga quinoa (3, 4, 13)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 724 / Prot 26 / Lip 22 / H.C. 104

8

Ensalada de pasta con atún, tomate, maíz, pimiento y cebolla (1, 3, 4, 13)

Fogonero en salsa verde con guisantes huevo (1, 3, 4)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 631 / Prot 29 / Lip 22 / H.C. 79

9

Crema de zanahoria y patatas

Ragú de ternera guisado con zanahoria y patatas dado

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

10

P VEGETAL Lentejas guisadas con arroz (1)

P VEGETAL Croquetas de espinacas con ensalada de tomate natural (1, 2, 3, 4, 5, 13)

Fruta de temporada

Pan integral Madrid (1, 8, 12)

Kcal 732 / Prot 25 / Lip 19 / H.C. 116

11

Brócoli rehogado con ajo y pimentón

Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (1, 3, 4, 13)

Yogur natural (2)

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 508 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 40

12

Judías pintas estofadas

Tortilla de calabacín con ensalada lechuga tomate y remolacha (3, 13)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 729 / Prot 31 / Lip 26 / H.C. 92

15

Patatas guisadas con verduras

Rape en tacos orly con ensalada lechuga, tomate, zanahoria (1, 3, 4, 13)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 642 / Prot 25 / Lip 23 / H.C. 86

16

Crema de verduras, repollo, puerro, zanahoria

Albóndigas de pollo en salsa, patatas dado, zanahoria (1)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 617 / Prot 15 / Lip 24 / H.C. 82

17

Lentejas ecológicas guisadas con arroz (1)

Chuleta riojana con ensalada lechuga, maíz, aceitunas (13)

Fruta de temporada

Pan integral Madrid (1, 8, 12)

Kcal 849 / Prot 31 / Lip 35 / H.C. 102

18

Macarrones integrales gratinados con queso y tomate (1, 2, 3)

Bacalao al horno con zanahoria baby (4)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 728 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 95

19

Sopa de cocido con fideos (1, 3)

Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo

Yogur (2)

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

22

Arroz caldoso con verduras

Tortilla de queso con lechuga, tomate y remolacha (2, 3, 13)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 679 / Prot 19 / Lip 26 / H.C. 93

23

Puchero de garbanzos con verduras

Boquerones en tempura con ensalada de lechuga y tomate (1, 3, 4, 5, 6, 13)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 873 / Prot 43 / Lip 34 / H.C. 100

24

Judías verdes aliñadas con aceite y vinagre

Escalope de cerdo con patatas panadera (1, 3)

Fruta de temporada

Pan integral Madrid (1, 8, 12)

Kcal 710 / Prot 25 / Lip 38 / H.C. 66

25

Espaguetis integrales con verduras y salsa de tomate (1, 3)

Merluza en salsa verde con guisantes y huevo (1, 3, 4)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 706 / Prot 32 / Lip 20 / H.C. 99

26

Judías pintas estofadas con verduras

Filete de pollo a la plancha con cous cous (1, 8)

Helado (1, 2, 8)

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 683 / Prot 38 / Lip 18 / H.C. 94

29

Crema de zanahoria ecológica y patatas

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate natural (13)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 731 / Prot 27 / Lip 38 / H.C. 70

30

Ensalada de judías blancas, huevo, tomate y maíz (3, 4, 13)

Bacalao al horno con pisto (4)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 568 / Prot 27 / Lip 20 / H.C. 67

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

