

Mayo 2024

# BASAL - ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		FESTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	FESTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	NO LECTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0
Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral y verduras (1) Lacón al horno con ensalada de tomate (13) Piña en su jugo Pan (1, 8, 12) Kcal 785 / Prot 36 / Lip 23 / H.C. 110	Arroz blanco con salsa de tomate Boquerones tempura con ensalada de lechuga y tomate (1, 3, 4, 5, 6, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 621 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 79	Macarrones ecológicos con verduras (1, 3) Jamoncitos de pollo al horno con champiñón rehogado Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 715 / Prot 54 / Lip 21 / H.C. 78	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	Ensalada de pasta con atún, tomate, maíz pimiento y cebolla (1, 3, 4, 13) Cinta de lomo a la plancha con verduritas asadas Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 763 / Prot 26 / Lip 41 / H.C. 72
Arroz caldoso con verduras Merluza en salsa verde con guisantes y huevo (1, 3, 4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 692 / Prot 28 / Lip 19 / H.C. 100	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	FESTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	DIA SIN GLUTEN Crema de zanahoria y patata ecológica Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa (13) Helado (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 633 / Prot 37 / Lip 26 / H.C. 64	Pisto manchego Tortilla española con lechuga, tomate y remolacha (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 620 / Prot 18 / Lip 33 / H.C. 63
Lentejas guisadas con verduras (1) Salmón plancha con arroz salteado (4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 695 / Prot 31 / Lip 16 / H.C. 106	Guiso de repollo, patata, ajo, pimentón Huevos villarroy con ensalada lechuga, tomate y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 648 / Prot 18 / Lip 30 / H.C. 77	Macarrones con verduras (1, 3) Cinta lomo plancha con calabacín rebozado (1, 3) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 857 / Prot 33 / Lip 40 / H.C. 89	Judías blancas en vinagreta (13) Palometa empanada con salsa de tomate (1, 3, 4) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 623 / Prot 40 / Lip 25 / H.C. 59	Crema de puerros Albóndigas mixtas guisadas con verduras (8) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 542 / Prot 24 / Lip 16 / H.C. 76
Espaguetis integrales con boloñesa vegetal (1, 3) Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate (1, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 756 / Prot 30 / Lip 29 / H.C. 95	Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) Ragú pavo guisado con arroz integral Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 782 / Prot 36 / Lip 25 / H.C. 105	Crema de verduras ecológicas Bacalao al horno con zanahoria baby (4) Helado (2) Pan integral (1, 8, 12) Kcal 534 / Prot 26 / Lip 18 / H.C. 67	Brócoli rehogado Garbanzos guisados con cous cous (1, 8) Yogur (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 499 / Prot 25 / Lip 13 / H.C. 71	Arroz integral con tomate Tortilla de atún con ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 579 / Prot 17 / Lip 25 / H.C. 72

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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

