

Junio 2024

BASAL - ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>Lentejas guisadas con arroz integral y verduras (1) 3</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, cebolla (3, Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 811 / Prot 33 / Lip 27 / H.C. 108</p>	<p>Ensalada de pasta, pimiento, cebolla, tomate, maíz (1, 3, 13) 4</p> <p>Filete de pollo a la plancha con verdurita asadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 714 / Prot 40 / Lip 25 / H.C. 83</p>	<p>Crema de calabacín 5</p> <p>Palometa empanada con salsa de tomate (1, 3, 4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8)</p> <p>Kcal 635 / Prot 29 / Lip 24 / H.C. 77</p>	<p>Garbanzos guisados con cous cous (1, 8) 6</p> <p>Salchichas frescas al horno con ensalada lechuga, tomate y maíz (13)</p> <p>Helado (2)</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 684 / Prot 26 / Lip 31 / H.C. 76</p>	<p>Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón 7</p> <p>Merluza al horno con boniato frito (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 584 / Prot 28 / Lip 17 / H.C. 80</p>
<p>Judías verdes portuguesa con salsa de tomate 10</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 648 / Prot 22 / Lip 37 / H.C. 56</p>	<p>Ensalada de arroz, pimiento, cebolla, cebolla, tomate y maíz (13) 11</p> <p>Tortilla paisana con rodajas tomate natural (3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 626 / Prot 18 / Lip 28 / H.C. 75</p>	<p>Día proteína vegetal Puchero de garbanzos con espinacas y arroz Pisto manchego 12</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8)</p> <p>Kcal 715 / Prot 29 / Lip 27 / H.C. 89</p>	<p>Brócoli rehogado con ajo y pimentón 13</p> <p>Jamonicitos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate, maíz (13)</p> <p>Yogur natural (2)</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 578 / Prot 52 / Lip 26 / H.C. 34</p>	<p>Macarrones ecológicos con verduras (1, 3) 14</p> <p>Salmón al horno con lechuga, tomate, cebolla (4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 576 / Prot 23 / Lip 18 / H.C. 80</p>
<p>Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) 17</p> <p>Bacalao al horno con pisto (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 633 / Prot 25 / Lip 21 / H.C. 87</p>	<p>Gazpacho andaluz (1, 8, 13) 18</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado (8)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 621 / Prot 24 / Lip 26 / H.C. 74</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate 19</p> <p>Rape adobado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8)</p> <p>Kcal 633 / Prot 23 / Lip 25 / H.C. 79</p>	<p>Espirales tricolor al ajillo con orégano (1, 3) 20</p> <p>Ragú de ternera guisado con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 868 / Prot 29 / Lip 33 / H.C. 115</p>	<p>21</p> <p>COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>
<p>24</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>	<p>25</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>	<p>26</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>	<p>27</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>	<p>28</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>

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

