

Octubre 2024

# BASAL - ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p>	<p>Brócoli rehogado con ajo y pimentón</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomat natural (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 734 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 86</p>	<p>2</p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Rape a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla (1, 3, 4, 13) Yogur natural (2) Pan integral (1, 8) Kcal 697 / Prot 26 / Lip 28 / H.C. 86</p>	<p>3</p> <p>Judías verdes portuguesa con salsa de tomate Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 736 / Prot 52 / Lip 29 / H.C. 66</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido con fideos (1, 3) Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93</p>
<p>7</p> <p>Espirales tricolor al ajillo con orégano (1 3) Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 596 / Prot 30 / Lip 15 / H.C. 86</p>	<p>8</p> <p>Ensalada campera, tomate, cebolla, aceitunas (13) Escalope de cerdo empanado con ensalada lechuga, tomate y cebolla (1, 3) Yogur (2) Pan (1, 8) Kcal 774 / Prot 33 / Lip 46 / H.C. 56</p>	<p>9</p> <p>Puchero de garbanzos con espinacas y arroz Bacalao orly con ensalada de lechuga, tomate y cebolla (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8) Kcal 752 / Prot 28 / Lip 30 / H.C. 89</p>	<p>10</p> <p>Guiso de repollo con patata rehogada cor ajo y pimentón Tortilla paisana con rodajas tomate natur: (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 600 / Prot 19 / Lip 26 / H.C. 72</p>	<p>11</p> <p>Arroz con frijoles negros Cinta de lomo a la plancha con calabacín rebocado (1, 3) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 741 / Prot 29 / Lip 22 / H.C. 108</p>
<p>14</p> <p>Arroz tres delicias (3, 8)</p> <p>Tortilla de atún con ensalada de lechug y quinoa (3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 762 / Prot 23 / Lip 28 / H.C. 105</p>	<p>15</p> <p>Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos (1, 3) Ragú de ternera guisado con zanahoria y patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 773 / Prot 25 / Lip 34 / H.C. 92</p>	<p>16</p> <p>Lentejas guisadas con verduras (1)</p> <p>Albóndigas de pescado con patatas dado (1, 2, 3, 4, 5, 6) Fruta de temporada Pan integral (1, 8) Kcal 719 / Prot 26 / Lip 24 / H.C. 97</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras, repollo, puerro, zanahoria Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz (13) Yogur (2) Pan (1, 8) Kcal 557 / Prot 32 / Lip 22 / H.C. 58</p>	<p>18</p> <p>Ensalada pasta, tomate, cebolla, aceituna (1, 3, 13) Magro de cerdo en salsa de tomate con patatas panadera Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 831 / Prot 41 / Lip 34 / H.C. 90</p>
<p>21</p> <p>Espaguetis integrales napolitana con tomate natural (1, 3) Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 760 / Prot 29 / Lip 29 / H.C. 96</p>	<p>22</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahori Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 721 / Prot 20 / Lip 40 / H.C. 71</p>	<p>23</p> <p>Judías pintas estofadas con verduras</p> <p>Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, Fruta de temporada Pan integral (1, 8) Kcal 660 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 89</p>	<p>24</p> <p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado (1, 8) Yogur (2) Pan (1, 8) Kcal 753 / Prot 29 / Lip 29 / H.C. 95</p>	<p>25</p> <p>Lentejas guisadas con arroz integral y verduras (1) Tortilla de calabacín con ensalada maíz, lechuga, cebolla (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 744 / Prot 30 / Lip 24 / H.C. 102</p>
<p>28</p> <p>DÍA PROTEINA VEGETAL Macarrones ecológicos con verduras (1, 3) Brócoli rehogado con ajo y pimentón Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 505 / Prot 15 / Lip 12 / H.C. 83</p>	<p>29</p> <p>Sopa de cocido con fideos (1, 3)</p> <p>Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93</p>	<p>30</p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Salmón al horno con verduritas salteadas (4) Fruta de temporada Pan integral (1, 8) Kcal 527 / Prot 19 / Lip 18 / H.C. 72</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Lacón al horno con cachelos Yogur con miel (2) Pan (1, 8) Kcal 606 / Prot 25 / Lip 28 / H.C. 64</p>	<p></p>

Todos los platos que llevan patata pueden contener sulfitos o trazas de sulfitos

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

