

Septiembre 2024

# BASAL - ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>Macarrones con verduras y salsa de tomate (1, 3) <b>9</b></p> <p>Lacón al horno con ensalada de tomate (13)</p> <p>Piña en su jugo</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 696 / Prot 25 / Lip 22 / H.C. 100</p>	<p>Ensalada de judías blancas, tomate, cebolla y maíz (13) <b>10</b></p> <p>Rape a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla (1, 3, 4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 633 / Prot 28 / Lip 27 / H.C. 67</p>	<p>Crema de calabacín <b>11</b></p> <p>Ragout de pollo guisado con arroz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8)</p> <p>Kcal 732 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 97</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras (1) <b>12</b></p> <p>Salmón al horno con patata cocida (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 711 / Prot 36 / Lip 25 / H.C. 86</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate <b>13</b></p> <p>Tortilla de jamón con ensalada de tomate y zanahoria (3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 579 / Prot 17 / Lip 25 / H.C. 72</p>
<p>Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón <b>16</b></p> <p>Cinta de lomo a la plancha con berenjena plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 688 / Prot 30 / Lip 36 / H.C. 61</p>	<p>Ensalada de arroz, quinoa, tomate, maíz (13) <b>17</b></p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate (1, 3, 4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 646 / Prot 24 / Lip 25 / H.C. 81</p>	<p>Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria <b>18</b></p> <p>Salchichas frescas al horno con ensalada tomate natural (13)</p> <p>Helado (2)</p> <p>Pan integral (1, 8)</p> <p>Kcal 608 / Prot 16 / Lip 31 / H.C. 66</p>	<p>Garbanzos guisados con cous cous (1, 8) <b>19</b></p> <p>Brócoli rehogado con ajo y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 509 / Prot 22 / Lip 9 / H.C. 85</p>	<p>Judías verdes portuguesa con salsa de tomate <b>20</b></p> <p>Albóndigas mixtas guisadas con zanahorias (8)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 569 / Prot 27 / Lip 19 / H.C. 73</p>
<p>Espirales tricolor al ajillo con orégano (1 3) <b>23</b></p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y cebolla (3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 617 / Prot 20 / Lip 21 / H.C. 87</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras (1) <b>24</b></p> <p>Bacalao al horno con pisto (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 635 / Prot 31 / Lip 15 / H.C. 94</p>	<p>Ensalada campera, patata, cebolla, pimiento, maíz (13) <b>25</b></p> <p>Pollo al ajillo con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8)</p> <p>Kcal 782 / Prot 36 / Lip 25 / H.C. 105</p>	<p>Empedrado de judías pintas con chorizo <b>26</b></p> <p>Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, Yogur (2)</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 587 / Prot 31 / Lip 23 / H.C. 65</p>	<p>Crema de coliflor <b>27</b></p> <p>Ragú de ternera guisado con zanahoria y patatas dado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 770 / Prot 24 / Lip 31 / H.C. 98</p>
<p>Crema de zanahoria y patatas <b>30</b></p> <p>Albóndigas de pescado con patatas dad (1, 2, 3, 4, 5, 6)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 670 / Prot 23 / Lip 27 / H.C. 80</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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

