

Septiembre 2024

BASAL - ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones con verduras y salsa de tomate (1, 3) **9**
 Lacón al horno con ensalada de tomate (13)
 Piña en su jugo
 Pan (1, 8)
 Kcal 696 / Prot 25 / Lip 22 / H.C. 100

Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón **16**
 Cinta de lomo a la plancha con berenjena plancha
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 688 / Prot 30 / Lip 36 / H.C. 61

Espirales tricolor al ajillo con orégano (1, 3) **23**
 Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y cebolla (3, 13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 617 / Prot 20 / Lip 21 / H.C. 87

Crema de zanahoria y patatas **30**
 Albóndigas de pescado con patatas dad (1, 2, 3, 4, 5, 6)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 670 / Prot 23 / Lip 27 / H.C. 80

Ensalada de judías blancas, tomate, cebolla y maíz (13) **10**
 Rape a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla (1, 3, 4, 13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 633 / Prot 28 / Lip 27 / H.C. 67

Ensalada de arroz, quinoa, tomate, maíz (13) **17**
 Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate (1, 3, 4, 13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 646 / Prot 24 / Lip 25 / H.C. 81

Lentejas guisadas con verduras (1) **24**
 Bacalao al horno con pisto (4)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 635 / Prot 31 / Lip 15 / H.C. 94

Crema de calabacín **11**
 Ragout de pollo guisado con arroz
 Fruta de temporada
 Pan integral (1, 8)
 Kcal 732 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 97

Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria **18**
 Salchichas frescas al horno con ensalada tomate natural (13)
 Helado (2)
 Pan integral (1, 8)
 Kcal 608 / Prot 16 / Lip 31 / H.C. 66

Ensalada campera, patata, cebolla, pimiento, maíz (13) **25**
 Pollo al ajillo con champiñones
 Fruta de temporada
 Pan integral (1, 8)
 Kcal 782 / Prot 36 / Lip 25 / H.C. 105

Lentejas guisadas con verduras (1) **12**
 Salmón al horno con patata cocida (4)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 711 / Prot 36 / Lip 25 / H.C. 86

Garbanzos guisados con cous cous (1, 8) **19**
 Brócoli rehogado con ajo y pimentón
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 509 / Prot 22 / Lip 9 / H.C. 85

Empedrado de judías pintas con chorizo **26**
 Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, Yogur (2)
 Pan (1, 8)
 Kcal 587 / Prot 31 / Lip 23 / H.C. 65

Arroz integral con salsa de tomate **13**
 Tortilla de jamón con ensalada de tomate y zanahoria (3, 13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 579 / Prot 17 / Lip 25 / H.C. 72

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate **20**
 Albóndigas mixtas guisadas con zanahorias (8)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 569 / Prot 27 / Lip 19 / H.C. 73

Crema de coliflor **27**
 Ragú de ternera guisado con zanahoria y patatas dado
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 770 / Prot 24 / Lip 31 / H.C. 98

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

