

Noviembre 2024

BASAL ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Espaguetis integrales napolitana con tomate natural (1, 3) 4
Lacón al horno con calabacín rebozado (1, 3)
Piña en su jugo
Pan (1, 8, 12)
Kcal 809 / Prot 31 / Lip 28 / H.C. 88

Espirales tricolor al ajillo con orégano (1, 3) 11
Rape adobado con ensalada lechuga, tomate, maíz (1, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 695 / Prot 28 / Lip 23 / H.C. 94

Crema de puerros (13) 18
Cinta de lomo adobada con patatas fritas (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 730 / Prot 20 / Lip 39 / H.C. 75

Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón (13) 25
Huevos villarroy con ensalada lechuga, tomate y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 648 / Prot 18 / Lip 30 / H.C. 77

Martes

Garbanzos guisados con arroz y verduras (1, 8) 5
Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 678 / Prot 30 / Lip 23 / H.C. 88

Judías pintas estofadas con verduras (13) 12
Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabaza asada
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 691 / Prot 39 / Lip 18 / H.C. 92

Macarrones ecológicos con verduras y salsa de tomate (1, 3) 19
Bacalao al horno con ensalada de tomate (4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 644 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 92

Arroz blanco con salsa de tomate 26
Merluza en salsa verde con guisantes y huevo (1, 3, 4)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 605 / Prot 27 / Lip 19 / H.C. 79

Miércoles

Crema de calabaza (13) 6
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado, zanahoria (1, 8, 13)
Yogur (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 694 / Prot 28 / Lip 31 / H.C. 75

Arroz a la campesina 13
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (3, 13)
Yogur natural (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 697 / Prot 23 / Lip 33 / H.C. 76

Judías blancas estofadas con verduras (13) 20
Pollo al ajillo con champiñones
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 744 / Prot 38 / Lip 19 / H.C. 106

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 13) 27
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)
Yogur natural con miel (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 593 / Prot 24 / Lip 17 / H.C. 85

Jueves

Lentejas guisadas con arroz (1) 7
Boquerones en tempura con ensalada de tomate natural (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 769 / Prot 34 / Lip 22 / H.C. 110

Crema de verduras ecológicas, repollo puerro, zanahoria (13) 14
Merluza a la gallega con ensalada de lechuga y maíz (4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 523 / Prot 25 / Lip 14 / H.C. 68

Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos (1, 3) 21
Salmón al horno con verduras salteadas (4)
Yogur natural (2)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 484 / Prot 23 / Lip 21 / H.C. 50

Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) 28
Filete de pollo empanado con ajo y perejil y ensalada lechuga, tomate y Yogur (2)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 632 / Prot 39 / Lip 25 / H.C. 63

Viernes

Brócoli de Flory 8
Tortilla de jamón con champiñón salteado (3)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 437 / Prot 20 / Lip 20 / H.C. 44

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 13) 15
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate 22
Tortilla de calabacín con ensalada maíz, lechuga, cebolla (3, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 502 / Prot 17 / Lip 23 / H.C. 57

Lentejas guisadas con arroz (1) 29
Merluza en salsa verde con guisantes y huevo (1, 3, 4)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 754 / Prot 38 / Lip 17 / H.C. 110

ALÉRGENOS

1 / GLUTEN
2 / LECHE
3 / HUEVO
4 / PESCADO
5 / CRUSTÁCEO
6 / MOLUSCOS

7 / CACAHUETE
8 / SOJA
9 / FRUTOS SECOS DE CÁSCA
10 / APIO
11 / MOSTAZA
12 / SÉSAMO

13 / SULFITOS Y SO₂
14 / ALTRAMUCES



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez

