

Febrero 2025

# BASAL ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1) 3  
Tortilla de atún con ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 657 / Prot 28 / Lip 22 / H.C. 87

Arroz campesina 10  
Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria (4, 13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 631 / Prot 28 / Lip 20 / H.C. 84

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate 17  
Lacón al horno con cachelos (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 584 / Prot 25 / Lip 25 / H.C. 64

Brócoli de Flory 24  
Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado (1, 8)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 560 / Prot 25 / Lip 23 / H.C. 64

Martes

Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón (13) 4  
Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 559 / Prot 30 / Lip 22 / H.C. 62

Judías pintas estofadas con verduras (13) 11  
Tortilla paisana con rodajas tomate natural (3, 13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 735 / Prot 34 / Lip 21 / H.C. 100

Arroz caldoso con verduras 18  
Fogonero al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 626 / Prot 26 / Lip 17 / H.C. 92

Judías blancas estofadas con verduras (13) 25  
Rape adobado con ensalada lechuga, tomate, maíz (1, 4, 13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 672 / Prot 30 / Lip 22 / H.C. 88

Miércoles

Arroz blanco con salsa de tomate 5  
Salmón al horno con verduritas salteadas (4)  
Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 527 / Prot 19 / Lip 18 / H.C. 72

Macarrones ecológicos con verduras (3) 12  
Bacalao al horno con pisto (4)  
Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 605 / Prot 24 / Lip 18 / H.C. 87

DIA PROTEINA VEGETAL Ensalada campera, patata, aceituna, cebolla y tomate (13) 19  
Lentejas guisadas con arroz (1)  
Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 784 / Prot 27 / Lip 13 / H.C. 139

Crema de zanahoria (13) 26  
Boquerones con boniato hervido (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13)  
Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 850 / Prot 36 / Lip 36 / H.C. 97

Jueves

Crema de verduras ecológicas, repollo puerro, zanahoria (13) 6  
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72

Garbanzos guisados con verduras (13) 13  
Hamburguesa de ternera con tomate natural (3, 8, 10, 11, 13)  
Yogur sabores (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 609 / Prot 33 / Lip 24 / H.C. 66

Crema de calabaza ecológica (13) 20  
Filete de pollo plancha con champiñón salteado  
Yogur natural (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 582 / Prot 35 / Lip 24 / H.C. 55

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 13) 27  
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

Viernes

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 13) 7  
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)  
Yogur natural con miel (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 593 / Prot 24 / Lip 17 / H.C. 85

Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos (1, 3) 14  
Pollo asado con patatas panadera (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 723 / Prot 49 / Lip 23 / H.C. 80

Espaguetis con boloñesa vegetal (1, 3) 21  
Merluza en salsa verde con guisantes y huevo (1, 3, 4)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 763 / Prot 37 / Lip 25 / H.C. 96

NO LECTIVO 28  
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

## 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 SO<sub>2</sub>  
14 / ALTRAMUCES



Más información  
[pargaylopez.com](http://pargaylopez.com)

@pargaylopez

