

Febrero 2025

MUSULMAN SIN CARNE 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 sin chorizo, sin jamón Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13) **10**
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 631 / Prot 28 / Lip 20 / H.C. 84

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate **17**
 Salmón a la plancha con cachelos (4, 13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 579 / Prot 28 / Lip 27 / H.C. 56

Brócoli de Flory
 Tortilla de patata con ensalada de tomate natural (3, 13) **24**
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 523 / Prot 17 / Lip 23 / H.C. 60

Martes

Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón (13) **4**
 Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate (1, 3, 4, 13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 552 / Prot 23 / Lip 20 / H.C. 71

Judías pintas estofadas con verduras (13) **11**
 Tortilla francesa con rodaja de tomate natural (3, 13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 616 / Prot 25 / Lip 22 / H.C. 79

Arroz caldoso con verduras Fogonero al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) **18**
 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 Salmón al horno con verduritas salteadas (4) **5**
 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) Boquerones con boniato hervido (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13) **26**
 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**
 Tortilla de queso con ensalada de lechuga y cebolla (2, 3, 13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 570 / Prot 17 / Lip 24 / H.C. 72

Garbanzos guisados con verduras (13) Tortilla de caballa con tomate natural (3, 4, 13) **13**
 Yogur sabores (2)
 Pan (1, 8)
 Kcal 732 / Prot 31 / Lip 28 / H.C. 90

Crema de calabaza ecológica (13) Tortilla de atún con champiñón salteado (3, 4) **20**
 Yogur natural (2)
 Pan (1, 8)
 Kcal 596 / Prot 21 / Lip 31 / H.C. 59

Espirales al ajillo con orégano (1, 3) Garbanzos guisados con verduras (13) **27**
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 678 / Prot 25 / Lip 9 / H.C. 124

Viernes

Espirales tricolor al ajillo con orégano (1, 3) **7**
 Garbanzos guisados con verduras (13)
 Yogur de soja con miel (8)
 Pan (1, 8)
 Kcal 673 / Prot 27 / Lip 11 / H.C. 116

Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos (1, 3) **14**
 Rape al horno con patatas panadera (13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 588 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 71

Espaguetis con boloñesa vegetal (1, 3) Merluza en salsa verde con guisantes y huevo (1, 3, 4) **21**
 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 SO2
- 14 / ALTRAMUCES



Más información pargaylopez.com

@pargaylopez

