

Febrero 2025

SIN FRUTOS DE CASCARA 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
Merluza al horno con ensalada de 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**
Lacón al horno con cachelos (13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 584 / Prot 25 / Lip 25 / H.C. 64

Brócoli de Flory
Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado (1, 8) **24**

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 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
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**
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)
Hamburguesa de ternera con tomate natural (3, 8, 10, 11, 13) **13**

Yogur sabores (2)
Pan (1, 8)
Kcal 609 / Prot 33 / Lip 24 / H.C. 66

Crema de calabaza ecológica (13)
Filete de pollo plancha con champiñón salteado **20**

Yogur natural (2)
Pan (1, 8)
Kcal 582 / Prot 35 / Lip 24 / H.C. 55

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 13)
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13) **27**

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)
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 CÁSCARA
- 10 / APIO
- 11 / MOSTAZA
- 12 / SÉSAMO

- 13 / SULFITOS Y SO2
- 14 / ALTRAMUCES



Más información pargaylopez.com

@pargaylopez

