

Febrero 2025

# SIN HUEVO ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1) **3**  
Filete de Sajonia con ensalada de tomate y zanahoria (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 619 / Prot 31 / Lip 15 / H.C. 90

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**  
Filete de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 630 / Prot 36 / Lip 18 / H.C. 81

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 de 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 sin huevo con verduras (2) **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**  
Merluza enharinada con boniato hervido (1, 4)  
Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 651 / Prot 30 / Lip 25 / H.C. 77

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**  
Cinta de lomo a la plancha con tomate natural (13)  
Yogur sabores (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 675 / Prot 27 / Lip 36 / H.C. 61

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 sin huevo (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 sin huevo (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 sin huevo **14**  
Pollo asado con patatas panadera (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 723 / Prot 49 / Lip 23 / H.C. 80

Espaguetis sin huevo con boloñesa vegetal **21**  
Merluza en salsa verde con guisantes sin huevo (1, 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

