

Febrero 2025

SIN LACTEOS Y DERIVADOS, PROT. LECHE ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

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

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

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

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

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 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

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

Garbanzos guisados con verduras (13) 13
Hamburguesa de ternera con tomate natural (3, 8, 10, 11, 13)
Yogur de soja (8)
Pan (1, 8)
Kcal 614 / Prot 32 / Lip 22 / H.C. 72

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

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

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

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 calabaza ecológica (13) 20
Filete de pollo plancha con champiñón salteado
Yogur de soja (8)
Pan (1, 8)
Kcal 587 / Prot 34 / Lip 22 / H.C. 61

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

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

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

Crema de zanahoria (13) 26
Merluza a la romana con boniato hervido (1, 3, 4)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 651 / Prot 30 / Lip 25 / H.C. 77

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

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

