

Febrero 2025

SIN LEGUMBRE ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Macarrones con verduras (1, 3)
Tortilla de atún con ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) 3

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 734 / Prot 23 / Lip 26 / H.C. 103

Arroz a la campesina sin guisantes
Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13) 10

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 631 / Prot 28 / Lip 20 / H.C. 84

Crema de calabacín (13)
Lacón al horno con cachelos (13) 17

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 664 / Prot 24 / Lip 28 / H.C. 80

Brócoli de Flory
Tortilla de patata con ensalada de tomate natural (3, 13) 24

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 523 / Prot 17 / Lip 23 / H.C. 160

Martes

Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón (13)
Pollo al ajillo con ensalada de lechuga tomate (13) 4

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 559 / Prot 30 / Lip 22 / H.C. 62

Brócoli con bacon
Tortilla francesa con rodaja de tomate natural (3, 13) 11

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 534 / Prot 19 / Lip 32 / H.C. 41

Arroz caldoso con verduras sin guisantes
Fogonero al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) 18

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 626 / Prot 26 / Lip 17 / H.C. 92

Arroz rehogado con verduras
Rape adobado con ensalada lechuga, tomate, maíz (1, 4, 13) 25

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 681 / Prot 24 / Lip 25 / H.C. 89

Miércoles

Arroz blanco con salsa de tomate
Salmón al horno con verduritas salteadas (4) 5

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 527 / Prot 19 / Lip 18 / H.C. 72

Macarrones ecológicos con verduras (3)
Bacalao al horno con pisto (4) 12

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 605 / Prot 24 / Lip 18 / H.C. 87

DIA PROTEINA VEGETAL Ensalada campera, patata, aceituna, cebolla y tomate (13)
Espirales tricolor al ajillo con orégano 19

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 698 / Prot 21 / Lip 14 / H.C. 123

Crema de zanahoria (13)
Merluza a la romana con boniato hervido (1, 3, 4) 26

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 651 / Prot 30 / Lip 25 / H.C. 77

Jueves

Crema de verduras ecológicas, repollo puerro, zanahoria (13)
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla (13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72

Arroz blanco con salsa de tomate
Filete de Sajonia con tomate natural (13) 13

Yogur sabores (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 615 / Prot 26 / Lip 24 / H.C. 73

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

Yogur natural (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 582 / Prot 35 / Lip 24 / H.C. 55

Espirales tricolor al ajillo con orégano (1, 3)
Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 653 / Prot 34 / Lip 19 / H.C. 87

Viernes

Acelgas rehogadas con jamón serrano y pimentón
Filete de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13)
Yogur natural con miel (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 626 / Prot 22 / Lip 38 / H.C. 48

Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos (1, 3)
Pollo asado con patatas panadera (13) 14

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 723 / Prot 49 / Lip 23 / H.C. 80

Espaguetis con tomate (1, 3)
Merluza en salsa verde sin guisantes con huevo (1, 3, 4) 21

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 650 / Prot 32 / Lip 15 / 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

