

Febrero 2025

SIN PESCADO ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1) 3
Tortilla de jamón con ensalada de tomate y zanahoria (3, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 657 / Prot 28 / Lip 22 / H.C. 87

Arroz campesina 10
Filete de pollo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 676 / Prot 31 / Lip 25 / H.C. 82

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 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 18
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 787 / Prot 20 / Lip 37 / H.C. 92

Judías blancas estofadas con verduras (13) 25
Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 630 / Prot 36 / Lip 18 / H.C. 81

Miércoles

Arroz blanco con salsa de tomate 5
Filete de Sajonia con verduritas salteadas
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 540 / Prot 20 / Lip 17 / H.C. 76

Macarrones ecológicos con verduras (3) 12
Cinta de lomo a la plancha con pisto
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 750 / Prot 23 / Lip 38 / H.C. 80

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
Lacón al horno con boniato hervido
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 667 / Prot 31 / Lip 26 / H.C. 78

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
Hamburguesa de ternera con tomate natural (3, 8, 10, 11, 13)
Yogur sabores (2)
Pan (1, 8)
Kcal 609 / Prot 33 / Lip 24 / H.C. 66

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 (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

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) 21
Filete de pavo a la plancha con salteado de verduras
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 809 / Prot 43 / Lip 26 / H.C. 100

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

