

Marzo 2025

# BASAL ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0
10	Lentejas guisadas con arroz (1) Boquerones en tempura con ensalada de lechuga y zanahoria (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 699 / Prot 32 / Lip 22 / H.C. 94
17	Ensalada de pasta con atún, tomate, maíz, pimiento y cebolla (1, 3, 4, 13) Tortilla de patata con ensalada de lechuga, cebolla (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 702 / Prot 24 / Lip 28 / H.C. 86
24	Lentejas guisadas con verduras (1) Boquerones con boniato hervido (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 899 / Prot 38 / Lip 33 / H.C. 113
31	Judías verdes portuguesa con salsa de tomate Tortilla paisana con rodajas tomate natural (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 643 / Prot 29 / Lip 24 / H.C. 75

4	Macarrones integrales con verduras (1, 3) Tortilla de queso con lechuga, tomate remolacha (2, 3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 642 / Prot 21 / Lip 26 / H.C. 80
11	Judías verdes portuguesa con salsa de tomate Lacon a la gallega con cachelos (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 584 / Prot 25 / Lip 25 / H.C. 64
18	Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón (13) Salmón horno con verduras (4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 563 / Prot 27 / Lip 23 / H.C. 63
25	Brócoli de Flory Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado (1, 8, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 560 / Prot 25 / Lip 23 / H.C. 64

5	Garbanzos guisados con cous cous (1, 13) Magro a la riojana con patatas dado (13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 822 / Prot 44 / Lip 27 / H.C. 99
12	Sopa de cocido con fideos (1, 3, 13) Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93
19	Judías pintas estofadas con chorizo (1) Filete pollo a la plancha con calabaza plancha Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 765 / Prot 45 / Lip 24 / H.C. 91
26	DÍA PROTEINA VEGETAL Sopa de cocido con fideos (1, 3, 13) Cocido de garbanzos, zanahoria, patat y repollo (13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 595 / Prot 28 / Lip 15 / H.C. 89

6	Crema de verduras, repollo, puerro, zanahoria (13) Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72
13	Arroz blanco con salsa de tomate Tortilla de atún con ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 616 / Prot 23 / Lip 29 / H.C. 67
20	Crema de zanahoria ecológica Escalope de cerdo empanado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 13) Yogur con miel (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 867 / Prot 38 / Lip 46 / H.C. 73
27	Arroz a la campesina Bacalao al horno con pisto (4) Yogur (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 631 / Prot 27 / Lip 25 / H.C. 76

7	Judías pintas estofadas con verduras (13) Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 573 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 80
14	Crema de verduras ecológicas, repollo puerro, zanahoria (13) Bacalao orly con ensalada de lechuga tomate y cebolla (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 590 / Prot 22 / Lip 21 / H.C. 79
21	Garbanzos guisados con verduras (13) Rape adobado con ensalada lechuga, tomate, maíz (1, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 690 / Prot 31 / Lip 24 / H.C. 87
28	Espaguetis integrales con verduras y salsa de tomate (1, 3) Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 801 / Prot 24 / Lip 38 / H.C. 91

## 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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

