

Abril 2025

BASAL ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes




Arroz blanco con salsa de tomate
Bacalao al horno con pisto (4)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 556 / Prot 21 / Lip 17 / H.C. 79

14

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

21

NO LECTIVO

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

28

Espaguetis con boloñesa integral (1, 3, 8, 11)
Cinta de lomo a la plancha con champiñón salteado
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 831 / Prot 38 / Lip 45 / H.C. 68




Macarrones integrales napolitana (1, 3, 8, 11)
Fogonero andaluza con lechuga, cebolla y maíz (1, 3, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 760 / Prot 29 / Lip 29 / H.C. 96

1

8

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1)
Escalope cerdo empanado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 921 / Prot 38 / Lip 42 / H.C. 98

15

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

22

Arroz campesina
Tortilla de atún con verduritas salteadas (3, 4)

Yogur sabores (2)
Pan (1, 8, 12)

Kcal 654 / Prot 23 / Lip 32 / H.C. 69

29

Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón (13)
Merluza en salsa verde con guisantes y huevo (1, 3, 4)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 537 / Prot 28 / Lip 15 / H.C. 71






Brócoli de Flory
Cinta de lomo plancha con patatas fritas (13)

Yogur con miel (2)
Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 688 / Prot 23 / Lip 41 / H.C. 55

2

9

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate
Ragout de pavo guisado con patatas dado (13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 763 / Prot 40 / Lip 31 / H.C. 77

16

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

23

Sopa de verduras con fideos (1, 3, 8, 11)
Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado (1, 8, 11, 13)

Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 644 / Prot 25 / Lip 25 / H.C. 80

30

DÍA PROTEINA VEGETAL Lentejas guisadas con arroz (1)
Calabacín rebozado (1, 3)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 614 / Prot 22 / Lip 11 / H.C. 107



Crema de calabaza ecológica (13)
Ragú de ternera guisado con arroz cocido

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 833 / Prot 25 / Lip 37 / H.C. 100

3

10

Puchero garbanzos con espinacas y arroz
Tortilla española con ensalada tomate y orégano (3, 13)
Yogur natural (2)
Pan (1, 8, 12)

Kcal 577 / Prot 22 / Lip 28 / H.C. 56

17

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

24

Judías pintas estofadas con verduras (13)
Rape orly con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 652 / Prot 29 / Lip 20 / H.C. 89



Judías pintas estofadas con verduras (13)
Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 671 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 81

4

11

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

18

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

25

Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria (13)
Jamoncitos pollo horno con champiñón rehogado
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 643 / Prot 50 / Lip 18 / H.C. 70

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

