

Abril 2025

MUSULMAN SIN CARNE ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz blanco con salsa de tomate Bacalao al horno con pisto (4)	7
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	
Espaguetis con tomate (1, 3, 8, 11) Tortilla de queso con champiñón salteado (2, 3)	28
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 637 / Prot 23 / Lip 21 / H.C. 89	

Macarrones integrales napolitana (1, 3, 8, 11)	1
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	
Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1)	8
Rape a la plancha con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (4, 13)	
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 589 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 68	
	15
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	
Arroz campesina sin jamón Tortilla de atún con verduritas salteadas (3, 4)	22
Yogur sabores (2) Pan (1, 8, 12)	
Kcal 654 / Prot 23 / Lip 32 / H.C. 69	
Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón (13)	29
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	2
Tortilla francesa con con patatas fritas (3, 13)	
Yogur con miel (2) Pan integral (1, 8, 12)	
Kcal 538 / Prot 18 / Lip 27 / H.C. 55	
Judías verdes portuguesa con salsa de tomate	9
Tortilla francesa con patatas dado (3, 13)	
Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12)	
Kcal 697 / Prot 32 / Lip 17 / H.C. 105	
	16
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	
Sopa de verduras con fideos (1, 3, 8, 14)	23
Salmón a la plancha con patatas dadas (4, 13)	
Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12)	
Kcal 510 / Prot 24 / Lip 22 / H.C. 55	
DÍA PROTEINA VEGETAL Lentejas guisadas con arroz (1)	30
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)	3
Rape al horno con arroz cocido (4)	
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 605 / Prot 25 / Lip 19 / H.C. 84	
Puchero garbanzos con espinacas y arroz	10
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	
Judías pintas estofadas con verduras (13)	24
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)	4
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	
	11
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	
	18
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	
Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria (13)	25
Tortilla francesa con champiñón rehogado (3)	
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 537 / Prot 17 / Lip 25 / H.C. 59	

ALÉRGENOS

1 / GLUTEN
2 / LECHE
3 / HUEVO
4 / PESCADO
5 / CRUSTÁCEO
6 / MOLUSCOS

7 / CACAHUETE
8 / SOJA
9 / FRUTOS SECOS DE CÁSCARA
10 / APIO
11 / MOSTAZA
12 / SÉSAMO

13 / SULFITOS Y SO₂
14 / ALTRAMUCES



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez

