

Abril 2025

SIN HUEVO 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

Arroz campesina
Lacón a la plancha con verduritas
salteadas

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

Kcal 664 / Prot 27 / Lip 29 / H.C. 74

Guiso de repollo con patata rehogada
con ajo y pimentón (13)
Merluza en salsa verde con guisantes
sin huevo (1, 4)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

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

Macarrones sin huevo napolitana
Fogonero enharinado con lechuga,
cebolla y maíz (1, 4, 13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

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

Lentejas ecológicas guisadas con
verduras (1)
Filete de cerdo a la plancha con
ensalada lechuga, tomate y zanahoria

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 776 / Prot 30 / Lip 35 / H.C. 85

Arroz campesina
Lacón a la plancha con verduritas
salteadas

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

Kcal 664 / Prot 27 / Lip 29 / H.C. 74

Guiso de repollo con patata rehogada
con ajo y pimentón (13)
Merluza en salsa verde con guisantes
sin huevo (1, 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

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

Sopa de verduras con fideos sin huevo
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

DÍA PROTEINA VEGETAL Lentejas
guisadas con arroz (1)
Calabacín enharinado (1)

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

Puchero garbanzos con espinacas y
arroz
Filete de Sajonia con ensalada tomate
y orégano (13)
Yogur natural (2)

Pan (1, 8, 12)

Kcal 688 / Prot 42 / Lip 28 / H.C. 67

Judías pintas estofadas con verduras
(13)
Rape a la plancha con ensalada de
lechuga, tomate y zanahoria (4, 13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 583 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 82

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

Crema de verduras ecológicas, repollo
puero, zanahoria (13)
Jamoncitos pollo horno con champiñón
rehogado

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

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

ALÉRGICOS

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

