

Abril 2025

# SIN LACTEOS Y DERIVADOS, PROT. LECHE ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Integral

Eco

Macarrones integrales napolitana (1, 3, 8, 11) 1

Fogonero andaluza con lechuga, cebolla y maíz (1, 3, 4, 13) Integral

Fruta de temporada

Pan (1, 8, 12)

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

Brócoli de Flory 2

Cinta de lomo a la plancha con patata fritas (13) Integral

Yogur de soja con miel (8)

Pan integral (1, 8, 12)

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

Crema de calabaza ecológica (13) 3

Ragú de ternera guisado con arroz cocido

Fruta de temporada

Pan (1, 8, 12) Eco

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

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

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

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1) 8

Escalope cerdo empanado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria

Fruta de temporada

Pan (1, 8, 12) Eco

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

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate 9

Ragout de pavo guisado con patatas dado (13) Integral

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8, 12)

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

Puchero garbanzos con espinacas y arroz 10

Tortilla española con ensalada tomate y orégano (3, 13)

Yogur de soja (8)

Pan (1, 8, 12)

Kcal 793 / Prot 37 / Lip 34 / H.C. 82

11

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

14

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

15

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

16

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

17

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

18

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

21

NO LECTIVO

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

Arroz campesina 22

Tortilla de atún con verduritas salteadas (3, 4)

Yogur de soja (8)

Pan (1, 8, 12)

Kcal 659 / Prot 22 / Lip 30 / H.C. 75

Sopa de verduras con fideos (1, 3, 8, 1) 23

Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado (1, 8, 11, 13) Integral

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8, 12)

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

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

Crema de verduras ecológicas, repollic puerro, zanahoria (13) 25

Jamonicitos pollo horno con champiñón rehogado

Fruta de temporada

Pan (1, 8, 12) Eco

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

Espaguetis con boloñesa integral (1, 3, 8, 11) 28

Cinta de lomo a la plancha con champiñón salteado Integral

Fruta de temporada

Pan (1, 8, 12)

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

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

DÍA PROTEINA VEGETAL Lentejas guisadas con arroz (1) 30

Calabacín rebozado (1, 3) Integral

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8, 12)

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

30

30

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](http://pargaylopez.com)

@pargaylopez

