

Abril 2025

SIN LEGUMBRE ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

1

Integral

Eco

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

7

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

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 sin gluten con boloñesa
integral
Cinta de lomo a la plancha con
champiñón salteado

Integral

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

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

Martes

Macarrones sin gluten napolitana
Fogonero andaluza con lechuga,
cebolla y maíz (1, 3, 4, 13) 1

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

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

Crema de zanahoria y patatas (13)
Escalope de cerdo empanado con
ensalada lechuga, tomate y zanahoria
(1, 3, 13) 8

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 876 / Prot 36 / Lip 45 / H.C. 82

15

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

Arroz campesina sin guisantes
Tortilla de atún con verduritas
salteadas (3, 4) 22

Yogur sabores (2)
Pan sin gluten (3)

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 sin guisantes
con huevo (1, 3, 4)

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

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

Miércoles

Brócoli de Flory
Cinta de lomo plancha con patatas
fritas (13) 2

Yogur con miel (2)
Pan sin gluten (3)

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

Coditos sin gluten con tomate
Ragout de pavo guisado con patatas
dado (13) 9

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 860 / Prot 43 / Lip 27 / H.C. 109

16

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

Sopa de verduras con fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha con patata
dado (13) 23

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 688 / Prot 19 / Lip 37 / H.C. 70

Arroz tres delicias sin guisantes (3)
Calabacín rebozado (1, 3) 30

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 544 / Prot 13 / Lip 16 / H.C. 87

Jueves

Crema de calabaza ecológica (13)
Ragú de ternera guisado con arroz
cocido 3

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

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

Crema de calabacín (13)
Tortilla española con ensalada tomate
y orégano (3, 13) 10

Yogur natural (2)
Pan sin gluten (3)

Kcal 657 / Prot 21 / Lip 31 / H.C. 72

17

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

Patatas guisadas con magro (13)
Rape orly con ensalada de lechuga,
tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13) 24

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 718 / Prot 35 / Lip 25 / H.C. 88

18

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

Viernes

Patatas guisadas con verduras (13)
Salmón a la naranja con ensalada de
lechuga y tomate (4, 13) 4

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 661 / Prot 28 / Lip 27 / H.C. 78

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)
Jamoncitos pollo horno con champiñón
rehogado 25

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

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

