

Abril 2025

SIN PESCADO ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

INTEGRAL

ECO

Arroz blanco con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha con pisto

Fruta de temporada

Pan (1, 8, 12)

Kcal 652 / Prot 32 / Lip 21 / H.C. 83

7

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

INTEGRAL

ECO

Macarrones integrales napolitana (1, 3, 8, 11)
Filete de pollo a la plancha con lechuga, cebolla, maíz (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 730 / Prot 36 / Lip 26 / H.C. 89

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
Lacón a la plancha con verduritas salteadas
Yogur sabores (2)
Pan (1, 8, 12)

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

29

Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón (13)
Filete de contramuslo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 681 / Prot 35 / Lip 21 / H.C. 89

INTEGRAL

ECO

Brócoli de Flory
Cinta de lomo a la plancha con patata 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

INTEGRAL

ECO

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)
Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 630 / Prot 36 / Lip 18 / H.C. 81

INTEGRAL

ECO

Judías pintas estofadas con verduras (13)
Filete de Sajonia a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 724 / Prot 33 / Lip 22 / H.C. 98

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

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

