

Diciembre 2023

SIN HUEVO, PSC, MCO, LENT, GARB, GUI. F.S - PALOMERAS BAJAS

Parga y López

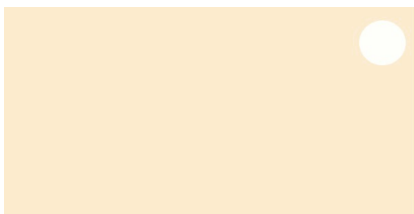
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

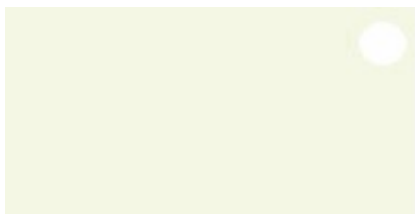
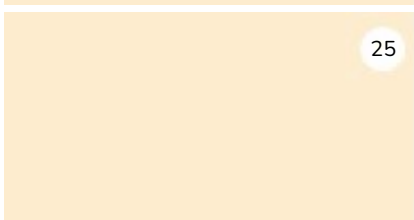
Viernes



4
Acelgas rehogadas con jamón serrano y pimentón
Filete de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 530 / Prot 165 / Lip 19 / H.C. 49

11
Judías verdes rehogadas con jamón serrano (2)
Lacón al horno con cachelos
Piña en su jugo
Pan (1, 8, 12)
Kcal 773 / Prot 33 / Lip 27 / H.C. 99

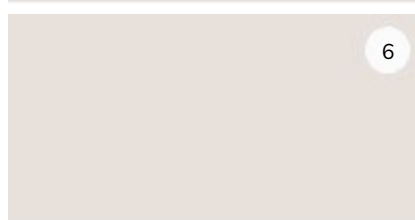
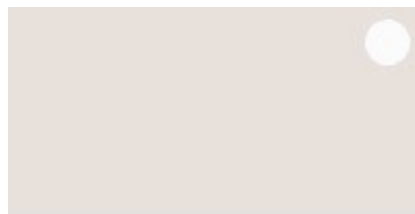
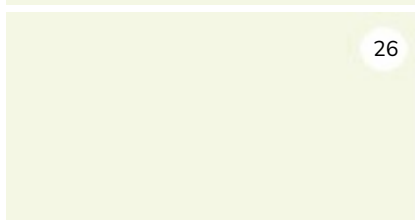
18
Macarrones (integrales) gratinados con queso y tomate (1, 2, 3)
Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 775 / Prot 41 / Lip 26 / H.C. 94



5
Sopa de picadillo (sin huevo, pasta sin huevo)
Pollo asado con cous cous (1, 8)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 624 / Prot 49 / Lip 14 / H.C. 76

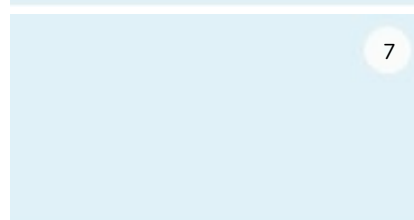
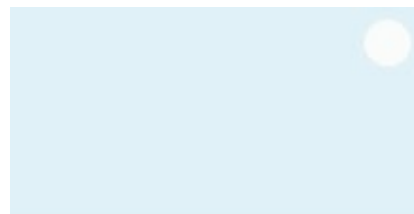
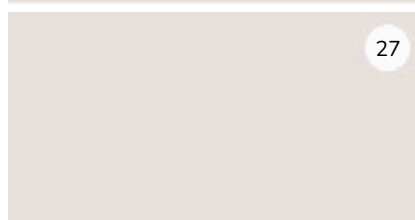
12
Espaguetis (sin huevo) gratinados con queso y tomate (2)
Cinta de lomo a la plancha con verdurita salteadas
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 802 / Prot 31 / Lip 42 / H.C. 75

19
Arroz blanco con salsa de tomate
Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 590 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 72



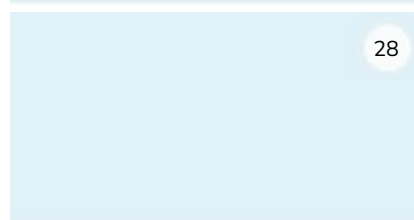
13
Patatas guisadas a la riojana con verdura: pimiento, chorizo
Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13)
Fruta de temporada
Pan (integral) (1, 8, 12)
Kcal 685 / Prot 32 / Lip 27 / H.C. 79

20
Crema de calabaza y patata
Magro a la riojana con ensalada de lechuga, tomate (13)
Fruta de temporada
Pan (integral) (1, 8, 12)
Kcal 683 / Prot 34 / Lip 28 / H.C. 74



14
Crema de zanahoria y patatas
Filete de pollo a la plancha con pisto
Yogur natural (2)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 677 / Prot 41 / Lip 29 / H.C. 64

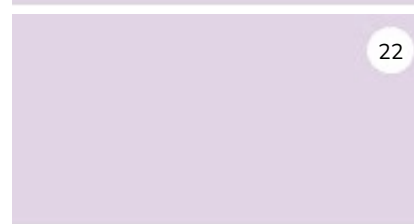
21
Brócoli rehogado con ajo y pimentón
Cinta de lomo a la plancha con pisto
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 588 / Prot 20 / Lip 37 / H.C. 43



1
Patatas guisadas con verduras
Filete de pavo a la plancha con verduritas asadas
Yogur (2)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 638 / Prot 38 / Lip 26 / H.C. 46



15
Arroz blanco con salsa de tomate
Pollo guisado con champiñón y patatas dado
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 724 / Prot 24 / Lip 30 / H.C. 90



ALÉRGENOS

- | | | |
|---------------|-----------------------------|---------------------|
| 1 / GLUTEN | 6 / MOLUSCOS | 11 / MOSTAZA |
| 2 / LECHE | 7 / CACAHUETE | 12 / SÉSAMO |
| 3 / HUEVO | 8 / SOJA | 13 / SULFITOS Y SO2 |
| 4 / PESCADO | 9 / FRUTOS SECOS DE CÁSCARA | 14 / ALTRAMUCES |
| 5 / CRUSTÁCEO | 10 / APIO | |



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez

