

Diciembre 2023

MUSULMAN SIN CARNE - PALOMERAS BAJAS

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

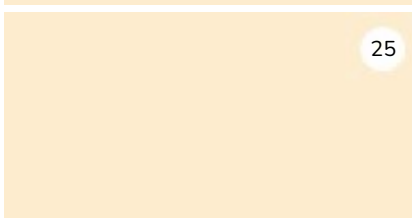
Viernes



Lentejas (ecológicas) guisadas con verduras (1) 4
Tortilla patata y ensalada lechuga, tomate, remolacha (3, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 700 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 93

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate 11
Tortilla de atún con cachelos (3, 4)
Piña en su jugo
Pan (1, 8, 12)
Kcal 526 / Prot 19 / Lip 25 / H.C. 57

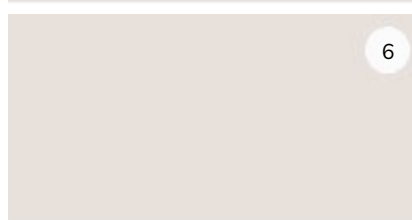
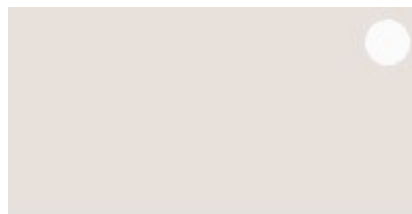
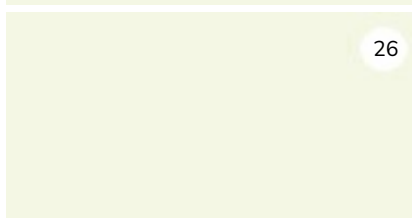
Macarrones (integrales) con tomate (1, 3) 18
Merluza horno y ensalada lechuga, zanahoria (4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 590 / Prot 31 / Lip 12 / H.C. 90



Sopa de picadillo (sin cerdo, sin pollo) (1, 3) 5
Merluza al horno con cous cous (1, 4, 8)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 604 / Prot 44 / Lip 22 / H.C. 59

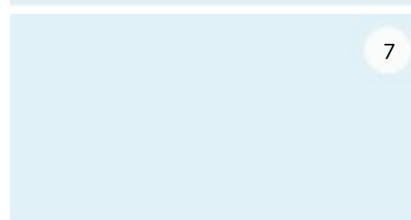
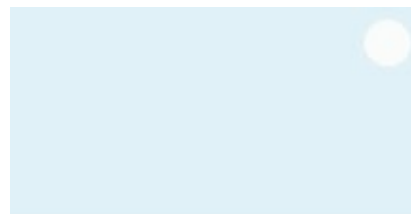
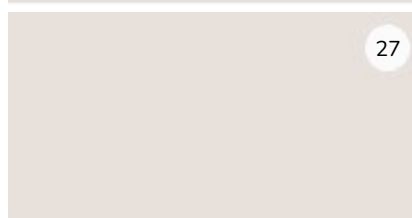
Espaguetis con tomate (1, 3) 12
Salmón al horno con verduritas salteada (4)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 571 / Prot 25 / Lip 13 / H.C. 88

Garbanzos guisados con arroz y verdura: 19
Tortilla calabacín con ensalada de lechuga y quinoa (3, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 612 / Prot 23 / Lip 22 / H.C. 81



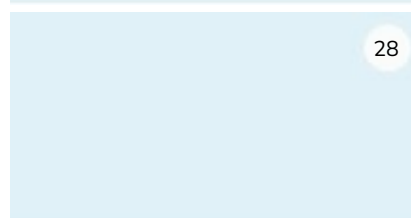
Garbanzos guisados con verduras 13
Tortilla de queso con lechuga, tomate y remolacha (2, 3, 13)
Fruta de temporada
Pan (integral) (1, 8, 12)
Kcal 650 / Prot 26 / Lip 25 / H.C. 81

Crema de calabaza y patata 20
Rape adobado con verduritas asadas (1, 4)
Fruta de temporada
Pan (integral) (1, 8, 12)
Kcal 661 / Prot 24 / Lip 28 / H.C. 79



Crema de zanahoria y patatas 14
Bacalao rebozado con pisto (1, 3, 4)
Yogur natural (2)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 611 / Prot 33 / Lip 25 / H.C. 64

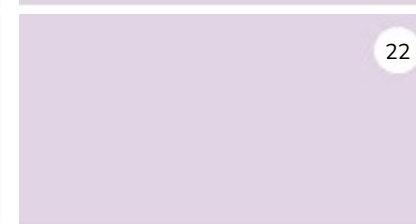
Lentejas guisadas con verduras (1) 21
Bacalao al horno con pisto (4)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 635 / Prot 31 / Lip 15 / H.C. 94



Garbanzos guisados con verduras 1
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate (3, 13)
Yogur (2)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 602 / Prot 26 / Lip 25 / H.C. 67



Arroz blanco con salsa de tomate 15
Rape a la plancha con patatas dado (4)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 632 / Prot 25 / Lip 27 / H.C. 72



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

