

Noviembre 2024

# MUSULMANES PALOMERAS BAJAS

Parga y López

Lunes

Macarrones ecológicos con verduras y salsa de tomate (1, 3) 4  
 Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabacín rebozado (1, 3)  
 Piña en su jugo  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 761 / Prot 34 / Lip 21 / H.C. 110

Espaguetis con boloñesa vegetal (1, 3) 11  
 Merluza a la gallega con ensalada de lechuga y maíz (4, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 703 / Prot 36 / Lip 22 / H.C. 85

Lentejas guisadas con verduras (1) 18  
 Filete de pollo a la plancha con patata fritas (13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 734 / Prot 40 / Lip 19 / H.C. 102

Brócoli de Flory 25  
 Tortilla de queso con patatas fritas (2, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 585 / Prot 19 / Lip 29 / H.C. 63

Martes

Judías blancas estofadas con verduras (13) 5  
 Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 660 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 89

Judías pintas estofadas con verduras (13) 12  
 Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabaza asada  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 691 / Prot 39 / Lip 18 / H.C. 92

Coditos con tomate gratinados con queso (1, 2, 3) 19  
 Bacalao al horno con ensalada de tomate (4, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 728 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 95

Patatas guisadas con verduras (13) 26  
 Filete de pollo empanado con ensalada de tomate natural (1, 3, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 595 / Prot 34 / Lip 18 / H.C. 75

Miércoles

Crema de calabaza (13) 6  
 Jamoncitos de pollo en salsa con patatas dado (13)  
 Yogur (2)  
 Pan integral (1, 8)  
 Kcal 741 / Prot 28 / Lip 36 / H.C. 77

Arroz blanco con salsa de tomate 13  
 Tortilla de queso con lechuga, tomate remolacha (2, 3, 13)  
 Yogur (2)  
 Pan integral (1, 8)  
 Kcal 582 / Prot 21 / Lip 30 / H.C. 59

Crema de calabaza (13) 20  
 Pollo al ajillo con champiñones  
 Fruta de temporada  
 Pan integral (1, 8)  
 Kcal 732 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 97

Sopa de verduras sin jamón 27  
 Garbanzos guisados con verduras (13)  
 Fruta de temporada  
 Pan integral (1, 8)  
 Kcal 598 / Prot 25 / Lip 26 / H.C. 65

Jueves

Lentejas guisadas con verduras (1) 7  
 Salmón a la naranja con guarnición de arroz blanco (4)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 755 / Prot 37 / Lip 20 / H.C. 107

Crema de verduras ecológicas, repollo puerro, zanahoria sin jamón (13) 14  
 Rape adobado con ensalada de tomate natural (1, 4, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 610 / Prot 23 / Lip 23 / H.C. 79

Garbanzos guisados con cous cous sin jamón (1, 8, 13) 21  
 Boquerones en tempura con ensalada de tomate natural (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 1)  
 Gelatina  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 700 / Prot 36 / Lip 31 / H.C. 70

Arroz tres delicias sin jamón (3) 28  
 Salmón al horno con verduras salteadas (4)  
 Yogur (2)  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 594 / Prot 26 / Lip 24 / H.C. 68

Viernes

Judías verdes rehogadas (13) 8  
 Tortilla de patata con ensalada de tomate natural (3, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 549 / Prot 18 / Lip 18 / H.C. 61

Sopa de verduras sin jamón 15  
 Garbanzos guisados con verduras (13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 598 / Prot 25 / Lip 26 / H.C. 65

Coliflor rehogada con ajo y pimentón 22  
 Hamburguesa de ternera con batata a horno (3, 8, 10, 11)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 558 / Prot 24 / Lip 23 / H.C. 65

Lentejas guisadas con verduras (1) 29  
 Bacalao al horno con pisto (4)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 635 / Prot 31 / Lip 15 / H.C. 94

## 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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

