

Diciembre 2023

BASAL - PALOMERAS BAJAS

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				<p>Sopa de cocido con fideos (ecologicos) (1, 3)</p> <p>Cocido completo morcillo, chorizo, patata, repollo</p> <p>Yogur (2)</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80</p>
<p>Lentejas (ecológicas) guisadas con arroz (1)</p> <p>Tortilla patata y ensalada lechuga, tomate, remolacha (3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 770 / Prot 29 / Lip 24 / H.C. 109</p>	<p>Sopa de picadillo (1, 3)</p> <p>Pollo asado con cous cous (1, 8)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 624 / Prot 49 / Lip 14 / H.C. 76</p>			
<p>Judías verdes rehogadas con jamón serrano (2)</p> <p>Lacón al horno con cachelos</p> <p>Piña en su jugo</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 773 / Prot 33 / Lip 27 / H.C. 99</p>	<p>Espaguetis gratinados con queso y toma (1, 2, 3)</p> <p>Salmón al horno con verduras salteadas (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 711 / Prot 32 / Lip 23 / H.C. 94</p>	<p>Sopa de cocido con fideos (1, 3)</p> <p>Cocido completo, morcillo, chorizo, patata, repollo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (integral) (1, 8)</p> <p>Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93</p>	<p>Crema de zanahoria y patatas</p> <p>Bacalao rebozado con pisto (1, 3, 4)</p> <p>Yogur natural (2)</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 611 / Prot 33 / Lip 25 / H.C. 64</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Pollo guisado con champiñón y patatas dadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 724 / Prot 24 / Lip 30 / H.C. 90</p>
<p>Macarrones (integrales) gratinados con queso y tomate (1, 2, 3)</p> <p>Merluza horno y ensalada lechuga, zanahoria (4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 730 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 95</p>	<p>Puchero de garbanzos con chorizo y arroz</p> <p>Tortilla calabacín con ensalada de lechuga y quinoa (3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 807 / Prot 36 / Lip 32 / H.C. 93</p>	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Magro a la riojana con ensalada de lechuga, tomate (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (integral) (1, 8)</p> <p>Kcal 683 / Prot 34 / Lip 28 / H.C. 74</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras (1)</p> <p>Bacalao al horno con pisto (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8)</p> <p>Kcal 635 / Prot 31 / Lip 15 / H.C. 94</p>	

Os informamos que, ante las modificaciones realizadas en los menús, no podemos garantizar al 100% el equilibrio nutricional de los mismos

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

