

Diciembre 2023

SIN FRUTOS SECOS - PALOMERAS BAJAS

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| | | | | Sopa de cocido con fideos (ecologicos) (1, 3) Cocido completo morcillo, chorizo, patata, repollo Yogur (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80 |
| Lentejas (ecológicas) guisadas con arroz (1) Tortilla patata y ensalada lechuga, tomate, remolacha (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 770 / Prot 29 / Lip 24 / H.C. 109 | Sopa de picadillo (1, 3) Pollo asado con cous cous (1, 8) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 648 / Prot 49 / Lip 18 / H.C. 72 | | | |
| 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 | Espaguetis gratinados con queso y toma (1, 2, 3) Salmón al horno con verduras salteadas (4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 711 / Prot 32 / Lip 23 / H.C. 94 | Sopa de cocido con fideos (1, 3) Cocido completo, morcillo, chorizo, patata, repollo Fruta de temporada Pan (integral) (1, 8, 12) Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93 | Crema de zanahoria y patatas Bacalao rebozado con pisto (1, 3, 4) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 611 / Prot 33 / Lip 25 / H.C. 64 | Arroz blanco con salsa de tomate Pollo guisado con champiñón y patatas dadas Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 724 / Prot 24 / Lip 30 / H.C. 90 |
| Macarrones (integrales) gratinados con queso y tomate (1, 2, 3) Merluza horno y ensalada lechuga, zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 730 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 95 | Puchero de garbanzos con chorizo y arroz Tortilla calabacín con ensalada de lechuga y quinoa (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 807 / Prot 36 / Lip 32 / H.C. 93 | 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 | Lentejas guisadas con verduras (1) Bacalao al horno con pisto (4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 635 / Prot 31 / Lip 15 / H.C. 94 | |
| | | | | |

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

