

Diciembre 2023

SIN LACTEOS Y DERIVADOS, PROT. LECHE - PALOMERAS BAJAS

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

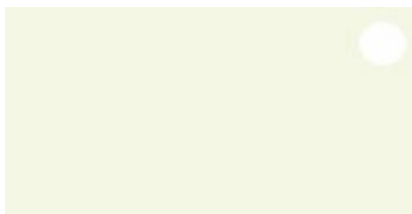
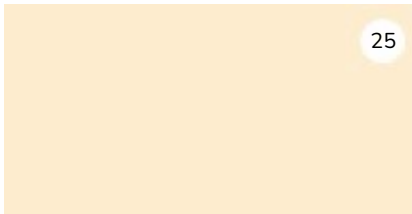
Viernes



Lentejas (ecológicas) guisadas con arroz (1)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (3, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 770 / Prot 29 / Lip 24 / H.C. 109

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

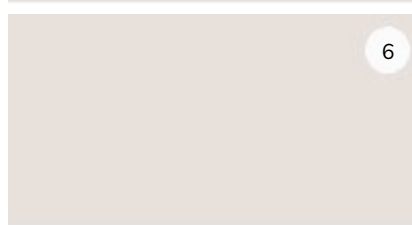
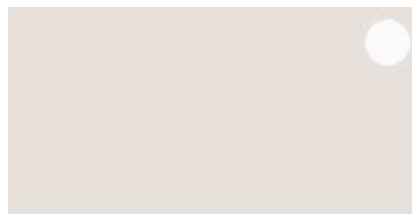
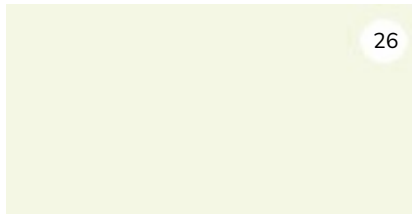
Macarrones (integrales) con tomate (1, 18)
Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 590 / Prot 31 / Lip 12 / H.C. 90



Sopa de picadillo (1, 3)
Pollo asado con cous cous (1, 8)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 624 / Prot 49 / Lip 14 / H.C. 76

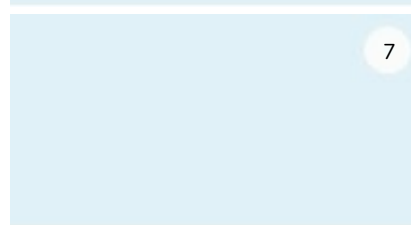
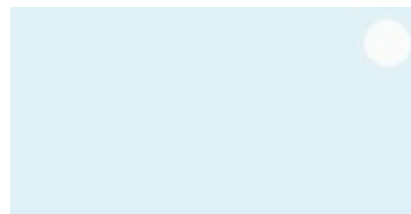
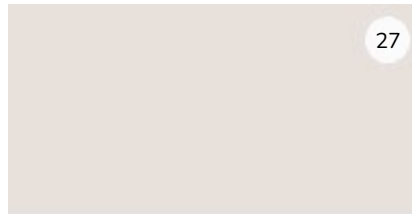
Espaguetis con tomate (1, 3)
Salmón al horno con verduras salteadas (4)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 571 / Prot 25 / Lip 13 / H.C. 88

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



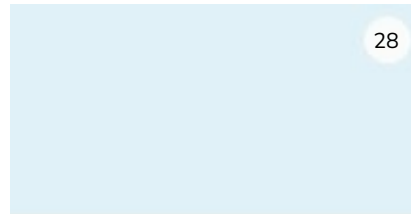
Sopa de cocido con fideos (1, 3)
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo
Fruta de temporada
Pan (integral) (1, 8, 12)
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

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



Crema de zanahoria y patatas
Bacalao rebozado con pisto (1, 3, 4)
Yogur de soja (8)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 616 / Prot 32 / Lip 23 / H.C. 70

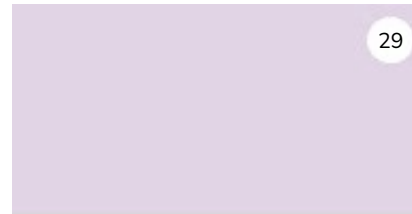
Lentejas guisadas con verduras (1)
Bacalao al horno con pisto (4)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 635 / Prot 31 / Lip 15 / H.C. 94



Sopa de cocido con fideos (ecológicos) (1, 3)
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo
Yogur de soja (8)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 593 / Prot 24 / Lip 17 / H.C. 85



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



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

