

Diciembre 2024

SIN LACTEOS Y DERIVADOS, PROT. LECHE PALOMERAS BAJAS

Parga y López

Lunes

Guisantes rehogados con cebolla
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (3, 13) **2**

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 607 / Prot 21 / Lip 31 / H.C. 61

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1) **9**

Tortilla de jamón con lechuga, tomate remolacha (3, 13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 657 / Prot 28 / Lip 22 / H.C. 87

Patatas guisadas con verduras (13) **16**

Merluza enharinada con ensalada de tomate y orégano (1, 4, 13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 628 / Prot 22 / Lip 23 / H.C. 85

VACACIONES DE NAVIDAD **23**

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Martes

Sopa de fideos ecológicos (1, 3) **3**

Merluza al horno con calabaza asada (4)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 558 / Prot 27 / Lip 29 / H.C. 46

Espaguetis integrales napolitana con tomate natural (1, 3) **10**

Filete contramuslo con tomate y cebolla (13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 791 / Prot 40 / Lip 26 / H.C. 100

Judías pintas estofadas con verduras (13) **17**

Tortilla de atún con ensalada de lechuga y quinoa (3, 4, 13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 724 / Prot 26 / Lip 22 / H.C. 104

VACACIONES DE NAVIDAD **24**

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Miércoles

Espirales con tomate (1, 3) **4**

Cinta de lomo adobada con verduritas salteadas

Yogur de soja (8)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 740 / Prot 27 / Lip 34 / H.C. 81

Brócoli de Flory **11**

Bacalao al horno con patatas dado (4, 13)

Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 554 / Prot 22 / Lip 22 / H.C. 66

Lombarda rehogada con patata cocida (13) **18**

Lacón al horno con cachelos (13)

Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 553 / Prot 21 / Lip 22 / H.C. 69

VACACIONES DE NAVIDAD **25**

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Jueves

Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón **5**

Pollo guisado con patatas dado

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 651 / Prot 25 / Lip 29 / H.C. 72

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 13) **12**

Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)

Yogur de soja (8)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 593 / Prot 24 / Lip 17 / H.C. 85

Arroz blanco con salsa de tomate **19**

Rape en tacos orly con ensalada lechuga, tomate, zanahoria (1, 3, 4, 13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 613 / Prot 22 / Lip 23 / H.C. 79

VACACIONES DE NAVIDAD **26**

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Viernes

FESTIVO **6**

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Crema de zanahoria (13) **13**

Salmón al horno con arroz salteado (4)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 646 / Prot 29 / Lip 19 / H.C. 89

Sopa navideña estrellitas, huevo, jamón (1, 3) **20**

Hamburguesa de ternera con patatas fritas (3, 8, 10, 11, 13)

Postre especial sin lácteos (1, 3, 7, 9)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 663 / Prot 28 / Lip 27 / H.C. 62

VACACIONES DE NAVIDAD **27**

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

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

@pargaylopez

