

Diciembre 2023

SIN PESCADO - PALOMERAS BAJAS

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

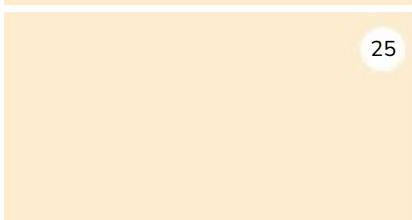
Viernes



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

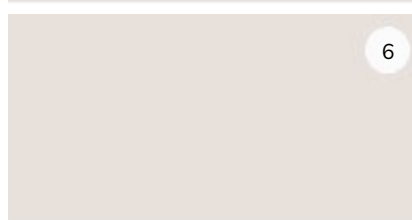
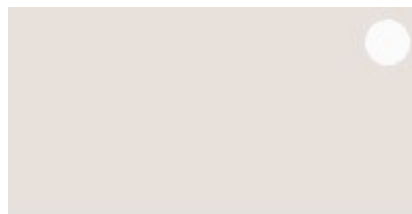
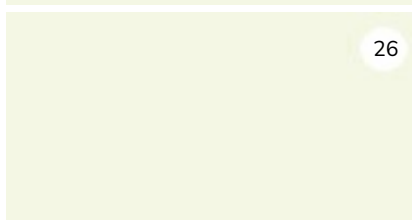
Macarrones (integrales) gratinados con queso y tomate (1, 2, 3)  
Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 775 / Prot 41 / Lip 26 / H.C. 94



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

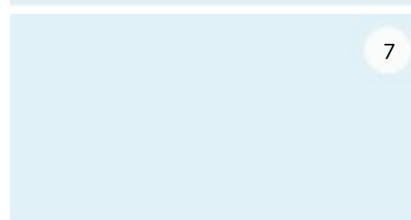
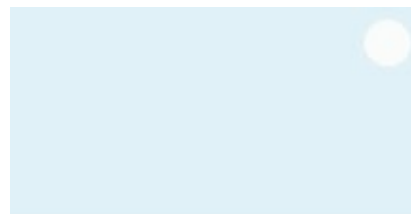
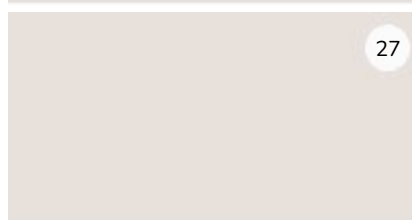
Espaguetis gratinados con queso y tomate (1, 2, 3)  
Cinta de lomo a la plancha con verdurita salteadas  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 802 / Prot 31 / Lip 42 / H.C. 75

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



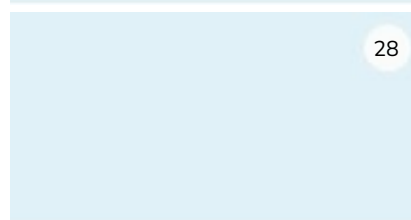
Sopa de cocido con fideos (1, 3)  
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo  
Fruta de temporada  
Pan (integral) (1, 8, 12)  
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

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  
Filete de pollo a la plancha con pisto  
Yogur natural (2)  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 677 / Prot 41 / Lip 29 / H.C. 64

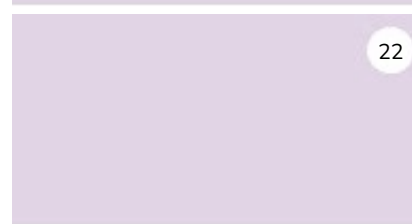
Lentejas guisadas con verduras (1)  
Cinta de lomo a la plancha con pisto  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 779 / Prot 30 / Lip 35 / H.C. 86



Sopa de cocido con fideos (ecológicos) (1, 3)  
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo  
Yogur (2)  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80



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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

