

Abril 2024

MUSULMAN, HUEVO, LACTOSA - PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>NO LECTIVO</p> <p>1</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras (1)</p> <p>2</p> <p>Hamburguesa de pollo con rodaja de tomate natural (13)</p> <p>Piña en su jugo</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 547 / Prot 31 / Lip 9 / H.C. 86</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>3</p> <p>Bacalao al horno con pisto (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 556 / Prot 21 / Lip 17 / H.C. 79</p>	<p>Crema de calabacín ecológico y patata</p> <p>4</p> <p>Filete de pollo a la plancha con verduras: asadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 679 / Prot 33 / Lip 24 / H.C. 83</p>	<p>Judías blancas estofadas con verduras</p> <p>5</p> <p>Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y quinoa (8, 13)</p> <p>Yogur de soja (8)</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 632 / Prot 29 / Lip 25 / H.C. 72</p>
<p>Acelgas rehogadas con pimentón sin jamón</p> <p>Bacalao al horno con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 473 / Prot 28 / Lip 17 / H.C. 51</p>	<p>Judías pintas estofadas con verduras</p> <p>9</p> <p>Filete de pavo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y remolacha (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 630 / Prot 36 / Lip 18 / H.C. 81</p>	<p>Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria</p> <p>Jamonicos de pollo asados con arroz integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 705 / Prot 50 / Lip 25 / H.C. 70</p>	<p>Guisantes rehogados con cebolla</p> <p>11</p> <p>Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (4, 13)</p> <p>Yogur de soja (8)</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 526 / Prot 31 / Lip 23 / H.C. 48</p>	<p>Crema de zanahoria y patatas</p> <p>12</p> <p>Filete de pavo a la plancha con patatas panadera</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 661 / Prot 38 / Lip 17 / H.C. 89</p>
<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>15</p> <p>Rape enharinado con ensalada lechuga tomate, zanahoria (1, 4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 642 / Prot 25 / Lip 23 / H.C. 86</p>	<p>Crema de verduras, repollo, puerro, zanahoria</p> <p>Albóndigas de pollo en salsa, patatas dado, zanahoria (1)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 617 / Prot 15 / Lip 24 / H.C. 82</p>	<p>Lentejas ecológicas guisadas con arroz (1)</p> <p>17</p> <p>Salchichas de pavo con ensalada lechuga maíz, aceitunas (8, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 760 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 103</p>	<p>Macarrones sin huevo con tomate</p> <p>18</p> <p>Bacalao al horno con zanahoria baby (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 588 / Prot 31 / Lip 12 / H.C. 90</p>	<p>Sopa de verduras</p> <p>19</p> <p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>Yogur de soja (8)</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 676 / Prot 28 / Lip 28 / H.C. 76</p>
<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>22</p> <p>Hamburguesa de pollo con lechuga, tomate y remolacha (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 548 / Prot 23 / Lip 12 / H.C. 89</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras (1)</p> <p>23</p> <p>Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 622 / Prot 36 / Lip 14 / H.C. 88</p>	<p>Judías verdes aliñadas con aceite y vinagr</p> <p>24</p> <p>Ragú de ternera guisado con zanahoria y patatas dado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 733 / Prot 25 / Lip 34 / H.C. 82</p>	<p>Espaguetis sin huevo con verduras</p> <p>25</p> <p>Salmón plancha con arroz salteado (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 716 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 111</p>	<p>Judías pintas estofadas con verduras</p> <p>26</p> <p>Filete de pollo a la plancha con cous cous (1, 8)</p> <p>Yogur de soja (8)</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 665 / Prot 39 / Lip 15 / H.C. 93</p>
<p>Crema de zanahoria ecológica y patatas</p> <p>29</p> <p>Salchichas de pavo con rodaja de tomate natural (8, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 575 / Prot 20 / Lip 24 / H.C. 70</p>	<p>Ensalada de judías blancas, tomate y maíz; sin huevo (4, 13)</p> <p>Bacalao al horno con pisto (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 568 / Prot 27 / Lip 20 / H.C. 67</p>			

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 / CRUSTÁCEOS | 10 / APIO | |



Más información pargaylopez.com

@pargaylopez

