

Abril 2024

SIN HUEVO, F. SECOS - 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>Lacón al horno con ensalada de tomate (13) Piña en su jugo Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 674 / Prot 31 / Lip 19 / H.C. 96</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>3</p> <p>Bacalao al horno con pisto (4) Fruta de temporada 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 verduritas asadas Fruta de temporada 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) Yogur (2) Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 627 / Prot 30 / Lip 27 / H.C. 66</p>
<p>Acelgas rehogadas con jamón y pimentón</p> <p>8</p> <p>Bacalao al horno con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 473 / Prot 28 / Lip 17 / H.C. 51</p>	<p>Judías pintas estofadas con chorizo</p> <p>9</p> <p>Filete de pavo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y remolacha (13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 765 / Prot 45 / Lip 24 / H.C. 91</p>	<p>Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria</p> <p>10</p> <p>Jamonicitos de pollo asados con arroz integral Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 709 / Prot 49 / Lip 16 / H.C. 93</p>	<p>Ensalada de pasta sin huevo con atún, tomate, maíz, pimiento y cebolla (4, 13)</p> <p>11</p> <p>Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (4, 13) Yogur (2) Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 598 / Prot 36 / Lip 24 / H.C. 61</p>	<p>Crema de zanahoria y patatas</p> <p>12</p> <p>Filete de cerdo a la plancha con patatas panadera Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 632 / Prot 29 / Lip 18 / H.C. 89</p>
<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>15</p> <p>Rape enharinado con ensalada lechuga tomate, zanahoria (1, 4, 13) Fruta de temporada 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>16</p> <p>Albóndigas de pollo en salsa, patatas dado, zanahoria (1) Fruta de temporada 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 frescas al horno con patatas panadera (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 837 / Prot 29 / Lip 27 / H.C. 119</p>	<p>Macarrones sin huevo gratinados con queso y tomate (2)</p> <p>18</p> <p>Bacalao al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 728 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 95</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin huevo</p> <p>19</p> <p>Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo Yogur (2) Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80</p>
<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>22</p> <p>Hamburguesa de pollo con lechuga, tomate y remolacha (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 548 / Prot 23 / Lip 12 / H.C. 89</p>	<p>Lentejas a la toledana con zanahoria, chorizo y cebolla (1)</p> <p>23</p> <p>Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) Fruta de temporada 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 Fruta de temporada 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) Fruta de temporada 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) Helado (1, 2, 8) Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 683 / Prot 38 / Lip 18 / H.C. 94</p>
<p>Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria</p> <p>29</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate natural (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 731 / Prot 27 / Lip 38 / H.C. 70</p>	<p>Ensalada de judías blancas, tomate y maíz; sin huevo (4, 13)</p> <p>30</p> <p>Bacalao al horno con pisto (4) Fruta de temporada 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 / CRUSTÁCEO	10 / APIO	



Más información pargaylopez.com

@pargaylopez