

Abril 2024

SIN HUEVO, PESCADO - PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>NO LECTIVO</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>	<p>2</p> <p>Lentejas guisadas con verduras (1)</p> <p>Lacón al horno con ensalada de tomate (13)</p> <p>Piña en su jugo</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 674 / Prot 31 / Lip 19 / H.C. 96</p>	<p>3</p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Filete de pavo a la plancha con pisto (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 657 / Prot 30 / Lip 24 / H.C. 79</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín ecológico y patata</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>5</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras</p> <p>Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y quinoa (8, 13)</p> <p>Yogur (2)</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 627 / Prot 30 / Lip 27 / H.C. 66</p>
<p>8</p> <p>Acelgas rehogadas con jamón y pimentón</p> <p>Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 566 / Prot 27 / Lip 22 / H.C. 65</p>	<p>9</p> <p>Judías pintas estofadas con chorizo</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 765 / Prot 45 / Lip 24 / H.C. 91</p>	<p>10</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 709 / Prot 49 / Lip 16 / H.C. 93</p>	<p>11</p> <p>Ensalada de pasta sin huevo con tomate, maíz, pimiento y cebolla, sin atún (13)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (13)</p> <p>Yogur natural (2)</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 753 / Prot 30 / Lip 44 / H.C. 59</p>	<p>12</p> <p>Crema de zanahoria y patatas</p> <p>Filete de cerdo a la plancha con patatas panadera</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 632 / Prot 29 / Lip 18 / H.C. 89</p>
<p>15</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Salchichas de pavo con ensalada lechuga, tomate, zanahoria (8, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 627 / Prot 23 / Lip 27 / H.C. 77</p>	<p>16</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>17</p> <p>Lentejas ecológicas guisadas con arroz (1)</p> <p>Salchichas frescas al horno con patatas panadera (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 837 / Prot 29 / Lip 27 / H.C. 119</p>	<p>18</p> <p>Macarrones sin huevo gratinados con queso y tomate (2)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con zanahori baby</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 775 / Prot 41 / Lip 26 / H.C. 94</p>	<p>19</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin huevo</p> <p>Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo</p> <p>Yogur (2)</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80</p>
<p>22</p> <p>Arroz caldoso con verduras</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>23</p> <p>Lentejas a la toledana con zanahoria, chorizo y cebolla (1)</p> <p>Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 681 / Prot 40 / Lip 23 / H.C. 80</p>	<p>24</p> <p>Judías verdes aliñadas con aceite y vinagr</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>25</p> <p>Espaguetis sin huevo con verduras</p> <p>Filete de Sajonia con arroz salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 640 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 95</p>	<p>26</p> <p>Judías pintas estofadas con verduras</p> <p>Filete de pollo a la plancha con cous cous (1, 8)</p> <p>Helado (1, 2, 8)</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 683 / Prot 38 / Lip 18 / H.C. 94</p>
<p>29</p> <p>Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate natural (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 731 / Prot 27 / Lip 38 / H.C. 70</p>	<p>30</p> <p>Ensalada de judías blancas, tomate y maíz, sin atún, sin huevo (13)</p> <p>Salchichas frescas al horno con pisto (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 630 / Prot 22 / Lip 32 / H.C. 60</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

