

Abril 2024

SIN LACTEOS Y DERIVADOS, PROT. LECHE - 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>Escalope de pollo con verduritas asadas (3) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 728 / Prot 25 / Lip 32 / H.C. 84</p>	<p>Judías blancas estofadas con verduras</p> <p>5</p> <p>Tortilla de atún con ensalada de lechuga quinoa (3, 4, 13) Yogur de soja (8) Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 719 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 97</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>Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y remolacha (3, 13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 729 / Prot 31 / Lip 26 / H.C. 92</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 con atún, tomate, maíz pimiento y cebolla (1, 3, 4, 13)</p> <p>11</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (1, 3, 4, 13) Yogur de soja (8) Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 678 / Prot 31 / Lip 29 / H.C. 72</p>	<p>Crema de zanahoria y patatas</p> <p>12</p> <p>Escalope de cerdo con patatas panadera (1, 3) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 940 / Prot 37 / Lip 45 / H.C. 97</p>
<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>15</p> <p>Rape en tacos orly con ensalada lechuga, tomate, zanahoria (1, 3, 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 integrales con tomate (1, 3)</p> <p>18</p> <p>Bacalao al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 588 / Prot 31 / Lip 12 / H.C. 90</p>	<p>Sopa de cocido con fideos (1, 3)</p> <p>19</p> <p>Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo Yogur de soja (8) Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 593 / Prot 24 / Lip 17 / H.C. 85</p>
<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>22</p> <p>Tortilla francesa con lechuga, tomate y remolacha (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 706 / Prot 17 / Lip 28 / H.C. 97</p>	<p>Lentejas a la toledana con zanahoria, chorizo y cebolla (1)</p> <p>23</p> <p>Boquerones en tempura con ensalada de lechuga y tomate (1, 3, 4, 5, 6, 13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 712 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 87</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 integrales con verduras (1, 3)</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) Yogur de soja (8) Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 665 / Prot 39 / Lip 15 / H.C. 93</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, huevo, tomate y maíz (3, 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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

