

Abril 2024

SIN PESCADO - 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)</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>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>3</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>Crema de calabacín ecológico y patata</p> <p>4</p> <p>Escalope de pollo con verduritas asadas (3)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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 francesa con ensalada de lechuga y quinoa (3, 13)</p> <p>Yogur (2)</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 649 / Prot 26 / Lip 29 / H.C. 72</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>Judías pintas estofadas con chorizo</p> <p>9</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y remolacha (3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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>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>Ensalada de pasta con tomate, maíz, pimiento y cebolla, sin atún (1, 3, 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>Crema de zanahoria y patatas</p> <p>12</p> <p>Escalope de cerdo con patatas panadera (1, 3)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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>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>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>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>Macarrones integrales gratinados con queso y tomate (1, 2, 3)</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>Sopa de cocido con fideos (1, 3)</p> <p>19</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>Arroz caldoso con verduras</p> <p>22</p> <p>Tortilla de queso con lechuga, tomate y remolacha (2, 3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 679 / Prot 19 / Lip 26 / H.C. 93</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>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 integrales con verduras (1, 3)</p> <p>25</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>Judías pintas estofadas con verduras</p> <p>26</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>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>29</p> <p>Ensalada de judías blancas, huevo, tomate y maíz, sin atún (3, 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

