

Junio 2024

MUSULMANES - PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, cebolla (3, Fruta de temporada)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 700 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 93

10

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate
Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 584 / Prot 26 / Lip 22 / H.C. 72

17

Ensalada de pasta con atún, tomate, maíz, pimiento y cebolla (1, 3, 4, 13)
Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria (1, 2, 3, Fruta de temporada)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 683 / Prot 29 / Lip 28 / H.C. 80

24

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

4

Ensalada de arroz, huevo, atún y tomate (3, 4, 13)
Filete de pollo a la plancha con verdurita asadas
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 677 / Prot 34 / Lip 23 / H.C. 84

11

Ensalada de judías blancas, huevo, tomate y maíz (3, 4, 13)
Tortilla de calabacín con rodajas de tomate natural (3, 13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 567 / Prot 21 / Lip 25 / H.C. 60

18

Sopa de verduras sin jamón
Albóndigas de pollo guisadas con patata dado (1)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 793 / Prot 24 / Lip 42 / H.C. 76

25

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

5

Crema de calabacín
Rape adobado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 661 / Prot 24 / Lip 28 / H.C. 79

12

Macarrones integrales gratinados con queso y tomate (1, 2, 3)
Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13)
Yogur natural (2)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 655 / Prot 30 / Lip 23 / H.C. 82

19

Paella valenciana (4, 5, 6, 13)
Fritura de pescado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (1, 2, 3, 4, 6, Fruta de temporada)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 733 / Prot 31 / Lip 33 / H.C. 79

26

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

6

Garbanzos guisados con cous cous (1, 8)
Filete de pavo con ensalada lechuga, tomate y maíz (13)
Helado (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 656 / Prot 39 / Lip 22 / H.C. 75

13

Guisantes salteados con cebolla
Jamoncitos de pollo al horno con pisto
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 647 / Prot 48 / Lip 18 / H.C. 73

20

Gazpacho andaluz (1, 8, 13)
Ragú de ternera guisado con verduras
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 750 / Prot 24 / Lip 35 / H.C. 86

27

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

7

Coliflor aliñada aceite y vinagre (13)
Merluza al horno con boniato frito (4)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 626 / Prot 28 / Lip 28 / H.C. 66

14

Crema de verduras, puerro, zanahoria, repollo sin jamón
Salmón al horno con lechuga, tomate, cebolla (4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 621 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 79

21

COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

28

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

| | | | |
|-----------|---------------|-----------------------------|---------------------|
| 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

