

Junio 2024

MUSULMAN, HUEVO, LACTOSA - PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Lentejas guisadas con verduras (1)

Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla (13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8, 12)

Kcal 553 / Prot 33 / Lip 13 / H.C. 76

10

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate

Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y tomate (8, 13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8, 12)

Kcal 545 / Prot 22 / Lip 27 / H.C. 55

17

Ensalada de pasta sin huevo con atún, tomate, maíz, pimiento y cebolla (4, 13)

Bacalao al horno con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria (4, 13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8, 12)

Kcal 606 / Prot 32 / Lip 20 / H.C. 74

24

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

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

4

Ensalada de arroz, atún y tomate, sin huevo (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, tomate, maíz sin huevo (4, 13)

Filete de pavo a la plancha con rodajas de tomate natural (13)

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 603 / Prot 35 / Lip 24 / H.C. 59

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 sin huevo con tomate

Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz. (4, 13)

Yogur de soja (8)

Pan (1, 8, 12)

Kcal 585 / Prot 33 / Lip 13 / H.C. 82

19

Paella valenciana (4, 5, 6, 13)

Rape adobado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 4, 13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8, 12)

Kcal 611 / Prot 34 / Lip 17 / H.C. 80

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)

Yogur de soja (8)

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 638 / Prot 41 / Lip 20 / H.C. 74

13

Guisantes salteados con cebolla

Jamonicitos 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

Pan (1, 8, 12)

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

