

Junio 2024

SIN HUEVO, F. SECOS - PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas ecológicas a la toledana con zanahoria, chorizo y cebolla (1) **3**  
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

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate **10**  
Cinta de lomo a la plancha con lechuga, maíz, aceitunas (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 688 / Prot 23 / Lip 33 / H.C. 76

Ensalada de pasta con atún, tomate, maíz, pimiento y cebolla, sin huevo (4, Bacalao al horno con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria (4, 13) **17**  
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

**31**  
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

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

Ensalada de judías blancas, tomate, maíz, sin huevo (4, 13) **11**  
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

Sopa de verduras **18**  
Albóndigas de pollo guisadas con patata dada (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

**31**  
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Crema de calabacín **5**  
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

Macarrones sin huevo gratinados con queso y tomate (2) **12**  
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz. (4, 13)  
Yogur natural (2)  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 580 / Prot 34 / Lip 15 / H.C. 77

Paella valenciana (4, 5, 6, 13) **19**  
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

**31**  
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Garbanzos guisados con cous cous (1, 8) **6**  
Salchichas frescas al horno con ensalada lechuga, tomate y maíz (13)  
Helado (2)  
Pan integral (1, 8, 12)  
Kcal 684 / Prot 26 / Lip 31 / H.C. 76

Guisantes salteados con cebolla **13**  
Jamoncitos de pollo al horno con pisto  
Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8, 12)  
Kcal 647 / Prot 48 / Lip 18 / H.C. 73

Gazpacho andaluz (1, 8, 13) **20**  
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

**31**  
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Coliflor aliñada aceite y vinagre (13) **7**  
Merluza al horno con boniato frito (4)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)  
Kcal 626 / Prot 28 / Lip 28 / H.C. 66

Crema de verduras, puerro, zanahoria, repollo **14**  
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

**31**  
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 / CRUSTÁCEOS | 10 / APIO                   |                     |



Más información [pargaylopez.com](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

