

Junio 2024

SIN HUEVO, PESCADO - 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 sin huevo tomate, maíz, pimiento y cebolla, sin atún (13) **17**
 Filete de Sajonia con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria (13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8, 12)
 Kcal 602 / Prot 27 / Lip 21 / H.C. 77

24
 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

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

Ensalada de arroz sin atún, sin huevo y tomate (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, sin huevo, tomate y maíz, sin atún (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 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

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

Crema de calabacín **5**
 Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8, 12)
 Kcal 728 / Prot 20 / Lip 40 / H.C. 72

Macarrones sin huevo con queso y tomate (2) **12**
 Salchichas de pavo con ensalada de lechuga, tomate y maíz (8, 13)
 Yogur natural (2)
 Pan (1, 8, 12)
 Kcal 632 / Prot 28 / Lip 25 / H.C. 73

Arroz blanco con salsa de tomate **19**
 Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8, 12)
 Kcal 617 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 78

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**
 Albóndigas de pollo en salsa con boniato frito (1)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8, 12)
 Kcal 613 / Prot 17 / Lip 33 / H.C. 60

Crema de verduras, puerro, zanahoria, repollo **14**
 Filete de pollo a la plancha con lechuga, tomate, cebolla (13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8, 12)
 Kcal 568 / Prot 29 / Lip 19 / H.C. 72

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

@pargaylopez

