

Junio 2024

HIPOCALORICO - VALLECAS

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1) 3</p> <p>Merluza al horno con ensalada de lechuga (4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 488 / Prot 22 / Lip 15 / H.C. 66</p>	<p>Ensalada de arroz y tomate (13) 4</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 482 / Prot 29 / Lip 16 / H.C. 56</p>	<p>Crema de calabacín 5</p> <p>Fogonero al horno con lechuga, cebolla y maíz (4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 408 / Prot 23 / Lip 19 / H.C. 37</p>	<p>Garbanzos guisados con cous cous (1, 8) 6</p> <p>Filete de pavo con ensalada lechuga, tomate y maíz (13)</p> <p>Yogur desnatado (2)</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 484 / Prot 35 / Lip 18 / H.C. 46</p>	<p>Coliflor aliñada aceite y vinagre (13) 7</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga tomate, cebolla (3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 443 / Prot 25 / Lip 23 / H.C. 34</p>
<p>Judías verdes rehogadas 10</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con lechuga, maíz, aceitunas (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 469 / Prot 17 / Lip 36 / H.C. 18</p>	<p>Ensalada de judías blancas, tomate y maíz (13) 11</p> <p>Tortilla francesa con rodajas tomate natural (3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 421 / Prot 18 / Lip 20 / H.C. 40</p>	<p>Macarrones integrales al ajillo (1, 3) 12</p> <p>Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y maíz (4, 13)</p> <p>Yogur desnatado (2)</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 449 / Prot 27 / Lip 14 / H.C. 53</p>	<p>Guisantes salteados con cebolla 13</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, maíz (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 434 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 34</p>	<p>Crema de verduras, repollo, puerro, zanahoria 14</p> <p>Salmón al horno con lechuga, tomate, cebolla (4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 428 / Prot 17 / Lip 15 / H.C. 55</p>
<p>Ensalada de pasta con verduras (1, 3, 1) 17</p> <p>Bacalao al horno con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria (4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 449 / Prot 29 / Lip 20 / H.C. 39</p>	<p>Sopa de verduras 18</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 496 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 11</p>	<p>Gazpacho andaluz (1, 8, 13) 19</p> <p>Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 450 / Prot 24 / Lip 11 / H.C. 63</p>	<p>Arroz al ajillo 20</p> <p>Rape a la plancha con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 459 / Prot 26 / Lip 21 / H.C. 41</p>	<p>Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) 21</p> <p>Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz (8, 12)</p> <p>Yogur desnatado (2)</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 727 / Prot 29 / Lip 29 / H.C. 89</p>
<p>24</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>	<p>25</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>	<p>26</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>	<p>27</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>	<p>28</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</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

