

Junio 2024

MUSULMANES - VALLECAS

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1)
Merluza al horno con boniato frito (4)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 732 / Prot 37 / Lip 19 / H.C. 103

10

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate
Hamburguesa de pollo con patatas dad

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 c 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)
Escalope de pollo con verduritas asadas (1, 3)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 726 / Prot 26 / Lip 31 / H.C. 85

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 (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 (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
Fogonero andaluza con lechuga, cebolla y maíz (1, 3, 4, 13)

Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 648 / Prot 23 / Lip 27 / H.C. 80

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 integral (1, 8, 12)

Kcal 795 / Prot 38 / Lip 33 / H.C. 88

19

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

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 (1, 8, 12)

Kcal 656 / Prot 39 / Lip 22 / H.C. 75

13

Guisantes salteados con cebolla
Pollo asado con patatas dado

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 786 / Prot 52 / Lip 33 / H.C. 71

20

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

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)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, cebolla (3, 13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 595 / Prot 19 / Lip 33 / H.C. 56

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 504 / Prot 19 / Lip 16 / H.C. 72

21

Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13)
Perrito caliente con salchicha sin cerdo co patatas (1, 2, 3, 8, 12)

Helado (2)
Pan (1, 8, 12)

Kcal 727 / Prot 29 / Lip 29 / H.C. 89

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

