

Junio 2024

SIN HUEVO - VALLECAS

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Lentejas ecológicas a la toledana con zanahoria, chorizo y cebolla (1)  
Merluza al horno con boniato frito (4)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)

Kcal 744 / Prot 38 / Lip 23 / H.C. 96

10

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate  
Cinta de lomo a la plancha con patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)

Kcal 757 / Prot 23 / Lip 42 / H.C. 72

17

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)  
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 (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 (1, 8, 12)

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

18

Sopa de verduras  
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 enharinado con lechuga, cebolla y maíz (1, 4, 13)  
Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8, 12)

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

12

Macarrones sin huevo gratinados con queso y tomate (2)  
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz. (4, 13)  
Yogur natural (2)  
Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 580 / Prot 34 / Lip 15 / H.C. 77

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)  
Salchichas frescas al horno con ensalada lechuga, tomate y maíz (13)  
Helado (2)  
Pan (1, 8, 12)

Kcal 684 / Prot 26 / Lip 31 / H.C. 76

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)  
Rape adobado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 4, 13)  
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)  
Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla (13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8, 12)

Kcal 590 / Prot 23 / Lip 31 / H.C. 55

14

Crema de verduras, puerro, zanahoria, repollo  
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, sin huevo, atún (4, 13)  
Perrito caliente pan sin huevo con patatas  
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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

