

Junio 2024

SIN LACTEOS Y DERIVADOS, PROT. LECHE - 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 (1, 3, 4, 13)
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, 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 paisana con rodajas tomate natural (3, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)

Kcal 614 / Prot 22 / Lip 30 / H.C. 61

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 andaluz 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 al ajillo (1, 3)
Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13)
Yogur de soja (8)
Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 660 / Prot 29 / Lip 21 / 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)
Salchichas frescas al horno con ensalada lechuga, tomate y maíz (13)
Yogur de soja (8)
Pan (1, 8, 12)

Kcal 678 / Prot 28 / Lip 28 / H.C. 74

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)
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
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 sin pan con patatas
Yogur de soja (8)
Pan (1, 8, 12)

Kcal 709 / Prot 30 / Lip 26 / H.C. 87

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 / CRUSTÁCEOS | 10 / APIO | |



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez

