

Octubre 2026

SIN LACTOSA + SIN PLV HERMANOS PINZON

Parga y López

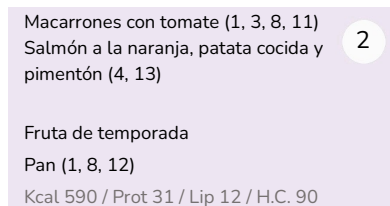
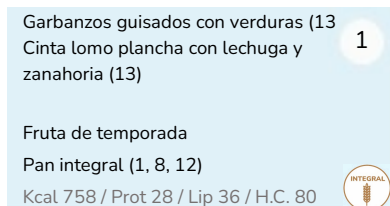
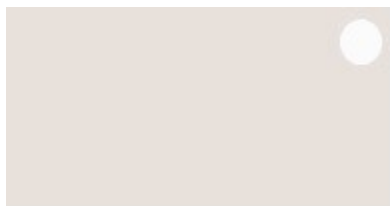
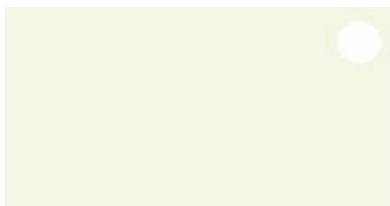
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Brócoli rehogado con ajo y pimentón
Espaguetis boloñesa con soja
texturizada (1, 3, 8, 11) **5**

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92

Arroz con frijoles negros (1)
Merluza a la gallega con patata cocida (4) **6**

Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12) 
Kcal 682 / Prot 29 / Lip 16 / H.C. 104

Patatas guisadas con magro (13)
Huevos cocidos con tomate y ensalada (3, 13) **7**

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 725 / Prot 41 / Lip 27 / H.C. 79

Garbanzos guisados con verduras (13)
Cinta lomo plancha con lechuga y zanahoria (13) **1**

Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12) 
Kcal 758 / Prot 28 / Lip 36 / H.C. 80

Macarrones con tomate (1, 3, 8, 11)
Salmón a la naranja, patata cocida y pimentón (4, 13) **2**

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 590 / Prot 31 / Lip 12 / H.C. 90

FIESTA **12**

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

Arroz blanco con salsa de tomate casero **13**

Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y maíz (4, 13)
Yogur de soja (8)
Pan integral (1, 8, 12) 
Kcal 541 / Prot 27 / Lip 18 / H.C. 66

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) **14**

Cocido completo, morcillo, chorizo, patata, repollo (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 494 / Prot 18 / Lip 6 / H.C. 92

Crema de calabaza ecológica (13)
Rape rebozado con ensalada de lechuga y cebolla (1, 3, 4, 13) **8**

Yogur de soja (8)
Pan integral (1, 8, 12) 
Kcal 645 / Prot 32 / Lip 26 / H.C. 70

Lentejas ecológicas guisadas con chorizo y verduras (1)
Lacón horno con ensalada lechuga y tomate (13) **9**

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 668 / Prot 31 / Lip 19 / H.C. 92

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Cinta lomo plancha con lechuga y cebolla (13) **19**

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 674 / Prot 21 / Lip 44 / H.C. 49

Judías blancas estofadas con chorizo y verduras (13) **20**

Salmón a la naranja, patata cocida y pimentón (4, 13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12) 
Kcal 585 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 83

Macarrones integrales gratinados con tomate (1, 3, 8, 11) **21**

Fajitas con verduras y pollo (1, 13)
Yogur de soja (8)
Pan (1, 8, 12) 
Kcal 691 / Prot 40 / Lip 18 / H.C. 92

Crema de verduras ecológicas (13)
Tortilla de calabacín, lechuga y tomate (3, 13) **15**

Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12) 
Kcal 536 / Prot 16 / Lip 21 / H.C. 70

Judías pintas guisadas con verduras (13) **16**

Merluza horno con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 585 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 83

Brócoli rehogado con bacon
Espaguetis boloñesa con soja
texturizada (1, 3, 8, 11) **26**

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92

Judías pintas guisadas con verduras (13) **27**

Tortilla de calabacín, lechuga y tomate (3, 13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12) 
Kcal 598 / Prot 23 / Lip 21 / H.C. 79

Arroz integral rehogado con magro
Salmón horno con salsa de puerros y ensalada (4) **28**

Yogur de soja (8)
Pan (1, 8, 12) 
Kcal 669 / Prot 30 / Lip 28 / H.C. 73

Lentejas guisadas con verduras (1)
Huevos revueltos con lechuga y tomate (3, 13) **22**

Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12) 
Kcal 638 / Prot 27 / Lip 21 / H.C. 85

Arroz milanese
Merluza a la gallega con patata cocida (4) **23**

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 627 / Prot 28 / Lip 21 / H.C. 82

Fruta de temporada: melón, mandarina, plátano, manzana, pera

ALÉRGENOS

- 1 / GLUTEN
- 2 / LECHE
- 3 / HUEVO
- 4 / PESCADO
- 5 / CRUSTÁCEO
- 6 / MOLUSCOS

- 7 / CACAHUETE
- 8 / SOJA
- 9 / FRUTOS SECOS DE CÁSCARA
- 10 / APIO
- 11 / MOSTAZA

- 12 / SÉSAMO
- 13 / SULFITOS Y SO2
- 14 / ALTRAMUCES



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez

