

Mayo 2026

BASAL LA LATINA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas con chorizo y verduras (1)
Tortilla caballa con lechuga y tomate (3, 4, 13) **4**

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 776 / Prot 31 / Lip 27 / H.C. 103

Macarrones integrales con verduras (1, 3, 8, 11) **11**
Salmón horno con ensalada lechuga y tomate (4, 13)
Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 634 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 90

DIA SIN GLUTEN Crema de verduras ecológicas (13) **18**
Tortilla calabacín con lechuga y quinoa (3, 13)
Manzana
Pan con (1, 8, 12)
Kcal 633 / Prot 25 / Lip 20 / H.C. 87

Paella de verduras (4, 5, 6, 13) **25**
Rabas de calamar con lechuga y aceitunas (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13)
Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 688 / Prot 30 / Lip 25 / H.C. 86

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Lacón al horno con patata cocida (13) **5**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 610 / Prot 24 / Lip 32 / H.C. 57

Arroz campesina
PROT. VEGETAL Judías blancas con verduras **12**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 683 / Prot 21 / Lip 13 / H.C. 121

Arroz integral milanese
Fogonero romana con ensalada lechuga y zanahoria (1, 3, 4, 13) **19**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 704 / Prot 25 / Lip 28 / H.C. 88

Ensalada de garbanzos (3, 4, 13) **26**
Huevos cocidos con tomate (3)
Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 631 / Prot 34 / Lip 27 / H.C. 58

Espaguetis integrales con queso y tomate (1, 2, 3, 8, 11) **6**
Merluza gallega con lechuga y aceitunas (4, 13)
Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 730 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 90

Brócoli rehogado con bacon
Huevos cocidos con pisto (3) **13**

Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 594 / Prot 30 / Lip 33 / H.C. 41

Lentejas guisadas con verduras (1) **20**
Cinta lomo adobada plancha con lechuga y zanahoria
Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72

Brócoli con bacon
PROT. VEGETAL Judías pintas guisadas con verduras **27**

Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 573 / Prot 20 / Lip 18 / H.C. 81

Arroz rehogado con verduras
Jamoncitos pollo asados con lechuga y maíz (13) **7**

Queso fresco (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 797 / Prot 55 / Lip 30 / H.C. 79

Sopa de fideos (1, 8, 11) **14**
Cocido completo (13)
Yogur (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 775 / Prot 34 / Lip 39 / H.C. 71

Ensalada pasta (1, 3, 8, 11, 13) **21**
Palometa horno con tomate (4)
Queso fresco (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 736 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 95

Crema de zanahoria (13) **28**
Chuleta cerdo plancha con lechuga y tomate (13)
Yogur (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 714 / Prot 30 / Lip 41 / H.C. 55

FIESTA **1**

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

Crema de puerros (13) **8**
PROT. VEGETAL Garbanzos con cuscú (1, 8, 13)
Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 532 / Prot 21 / Lip 6 / H.C. 99

15

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

Coliflor italiana
PROT. VEGETAL Cous cous con verduras (1, 8, 13) **22**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 609 / Prot 13 / Lip 17 / H.C. 96

Espaguetis integrales con verduras (1, 3, 8, 11) **29**
Merluza horno con pisto (4)
Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 678 / Prot 29 / Lip 17 / H.C. 103

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

