

Mayo 2026

SIN HUEVO LA LATINA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes




Lentejas con chorizo y verduras (1)
Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate, aceitunas (4, 13)

4

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 635 / Prot 37 / Lip 18 / H.C. 81

Macarrones sin huevo con verduras
Salmón horno con ensalada lechuga y tomate (4, 13)

11

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 583 / Prot 29 / Lip 17 / H.C. 79

DIA SIN GLUTEN Crema de verduras ecológicas (13)
Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa (13)

18

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 568 / Prot 29 / Lip 19 / H.C. 72

Paella de verduras (4, 5, 6, 13)
Rape a la plancha con ensalada lechuga, tomate y cebolla (4, 13)

25

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 611 / Prot 34 / Lip 17 / H.C. 80




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 a la plancha con lechuga, cebolla y maíz (4)

19

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 612 / Prot 28 / Lip 21 / H.C. 79

Ensalada de garbanzos SIN HUEVO (4, 13)
Filete de pavo a la plancha con pisto

26

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 669 / Prot 37 / Lip 27 / H.C. 67




Macarrones sin gluten gratinados con queso y tomate (2)
Merluza gallega con lechuga y aceitunas (4, 13)

6

Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 730 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 90

Brócoli rehogado con bacon
Pisto manchego

13

Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 532 / Prot 14 / Lip 28 / H.C. 55

Lentejas guisadas con verduras (1)
Cinta lomo adobada plancha con lechuga y zanahoria

20

Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 779 / Prot 30 / Lip 35 / H.C. 86

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)
Cocido completo (13)

14

Yogur (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 775 / Prot 34 / Lip 39 / H.C. 71

Ensalada de pasta sin huevo con atún tomate, maíz, pimiento y cebolla (4, 13)
Palometa horno con tomate (4)

21

Queso fresco (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 736 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 95

Crema de zanahoria (13)
Chuleta cerdo plancha con lechuga y tomate (13)

28

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)
PROT. VEGETAL Garbanzos con cuscú (1, 8, 13)

8

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 532 / Prot 21 / Lip 6 / H.C. 99

FIESTA

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 sin huevo con verduras y salsa de tomate
Merluza horno con pisto (4)

29

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 622 / Prot 30 / Lip 15 / H.C. 92

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

