

Septiembre 2025

SIN HUEVO NTRA. SRA. DEL LUCERO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0
8	Arroz blanco con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 701 / Prot 19 / Lip 37 / H.C. 72
15	Macarrones sin huevo con verduras y salsa de tomate Rape enharinado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (1, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 721 / Prot 27 / Lip 24 / H.C. 99
22	Lentejas guisadas con verduras (1) Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 779 / Prot 30 / Lip 35 / H.C. 86
29	Ensalada de pasta con atún, tomate, maíz, pimienta y cebolla, sin huevo (4) Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 694 / Prot 32 / Lip 31 / H.C. 72

2	Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0
9	Ensalada de garbanzos, tomate y maíz sin huevo (4, 13) Merluza a la gallega con calabacín rehogado (4) Fruta de temporada Pan integral (1, 8) Kcal 558 / Prot 32 / Lip 19 / H.C. 56
16	Guisantes rehogados con bacon Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas (13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8) Kcal 601 / Prot 32 / Lip 23 / H.C. 66
23	Espaguetis sin huevo con tomate y queso (2) Bacalao al horno con champiñón rehogado (4) Fruta de temporada Pan integral (1, 8) Kcal 588 / Prot 31 / Lip 12 / H.C. 90
30	Garbanzos guisados con cous cous (1, 13) Filete de cerdo a la plancha con pisto Fruta de temporada Pan integral (1, 8) Kcal 778 / Prot 27 / Lip 28 / H.C. 105

3	Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0
10	Judías verdes aliñadas con aceite y vinagre Ragú de ternera guisado con zanahori y patatas dado (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 733 / Prot 25 / Lip 34 / H.C. 82
17	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Pollo asado con ensalada de tomate natural (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 639 / Prot 51 / Lip 27 / H.C. 48
24	Crema de verduras, repollo, puerro, zanahoria (13) Filete de pollo a la plancha con arroz salteado Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 709 / Prot 49 / Lip 16 / H.C. 93

4	Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0
11	Lentejas guisadas con chorizo y verduras (1) Salmón al horno con ajo, perejil y patata (4, 13) Yogur (2) Pan integral (1, 8) Kcal 784 / Prot 37 / Lip 31 / H.C. 89
18	Judías blancas en vinagreta (13) Fogonero al horno con pisto (4) Yogur (2) Pan integral (1, 8) Kcal 537 / Prot 38 / Lip 18 / H.C. 56
25	Brócoli de Flory Merluza enharinada con ensalada de tomate y maíz (1, 4, 13) Yogur (2) Pan integral (1, 8) Kcal 583 / Prot 26 / Lip 34 / H.C. 43

5	Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0
12	Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria (13) Filete de Sajonia plancha con ensalada de lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 517 / Prot 20 / Lip 15 / H.C. 76
19	Ensalada campera, patata, aceituna, atún, sin huevo (4, 13) Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 666 / Prot 25 / Lip 25 / H.C. 85
26	Judías pintas estofadas con verduras (13) Magro de cerdo en salsa de tomate co patatas panadera (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 808 / Prot 41 / Lip 27 / H.C. 99

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

