

Noviembre 2025

BASAL NTRA. SRA. DEL LUCERO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

NO LECTIVO 3

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

FESTIVO 10

Pan (1, 8)

Kcal 621 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 79

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Cinta lomo plancha con boniato cocido 17

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 730 / Prot 30 / Lip 46 / H.C. 47

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate 24

Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz (3, 13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 587 / Prot 19 / Lip 25 / H.C. 70

Integral

Eco

Macarrones ecológicos con verduras y salsa de tomate (1, 8, 11) 4

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria (13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 801 / Prot 24 / Lip 38 / H.C. 91

Arroz blanco con salsa de tomate
Rape rebozado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13) 11

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 621 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 79

Garbanzos guisados con calabaza
Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13) 18

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 678 / Prot 30 / Lip 23 / H.C. 88

Judías blancas guisadas con chorizo (13) 25

Escalope de cerdo empanado con verduras asadas (1, 3)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 871 / Prot 36 / Lip 41 / H.C. 90

Integral

Eco

Judías blancas guisadas con chorizo (13) 5

Abadejo andaluz con lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13)

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 795 / Prot 38 / Lip 28 / H.C. 99

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) 12

Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

Espaguetis integrales gratinados con tomate, queso y chorizo (1, 2, 3, 8, 11) 19

Jamonicitos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate, maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13)

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 825 / Prot 57 / Lip 33 / H.C. 74

Espirales tricolor al pesto (1, 2, 3, 8, 11) 26

Bacalao horno con pisto (4)

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 602 / Prot 26 / Lip 18 / H.C. 82

Integral

Eco

Crema de verduras ecológicas, repollo puerro, zanahoria (13) 6

Albóndigas mixtas guisadas con arroz (1, 2, 3, 7, 8, 10, 11, 12, 13)

Yogur (2)

Pan (1, 8)

Kcal 644 / Prot 27 / Lip 26 / H.C. 75

Crema de zanahoria ecológica
Tortilla queso con lechuga y aceitunas (2, 3, 13) 13

Yogur (2)

Pan (1, 8)

Kcal 612 / Prot 28 / Lip 30 / H.C. 57

Lentejas guisadas con verduras (1) 20

Fogonero al horno con pisto (4)

Yogur (2)

Pan (1, 8)

Kcal 591 / Prot 39 / Lip 15 / H.C. 74

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) 27

Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)

Yogur (2)

Pan (1, 8)

Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

Integral

Eco

Lentejas guisadas con verduras (1) 7

Tortilla de atún con ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 657 / Prot 28 / Lip 22 / H.C. 87

Judías pintas estofadas con verduras (13) 14

Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 585 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 83

Crema de calabaza (13) 21

Ragú ternera guisado con arroz

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 833 / Prot 25 / Lip 37 / H.C. 100

Patatas guisadas a la riojana con verduras, pimiento, chorizo (13) 28

Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 628 / Prot 28 / Lip 23 / H.C. 78

Integral

Eco

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

