

Noviembre 2026

SIN PESCADO NTRA. SRA. DEL LUCERO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FIESTA 2

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

FIESTA 9

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

Judías verdes con tomate  
Filete de pollo a la plancha con  
ensalada de lechuga, tomate y maíz  
(13) 16

Fruta de temporada  
Pan Madrid (1, 8, 12)  
Kcal 538 / Prot 31 / Lip 21 / H.C. 56

Coliflor con ajo perejil  
Cinta de lomo adobada plancha con  
lechuga (13) 23

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

Brócoli rehogado con ajo y cebolla  
Espaguetis boloñesa con soja  
texturizada (1, 3, 8, 11) 30

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

Lentejas guisadas con verduras (1)  
Tortilla de queso con lechuga y tomate  
(2, 3, 13) 3

Fruta de temporada  
Pan integral Madrid (1, 8, 12)  
Kcal 672 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 87

Crema de verduras ecológicas (puerro  
repollo, zanahoria) (13) 10

Cinta lomo adobada con lechuga y  
zanahoria (13)

Fruta de temporada  
Pan integral Madrid (1, 8, 12)  
Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72

Sopa de fideos (1, 8, 11)  
Cocido de garbanzos, verduras y pollo  
(13) 17

Fruta de temporada  
Pan integral Madrid (1, 8, 12)  
Kcal 653 / Prot 33 / Lip 18 / H.C. 85

Lentejas con chorizo y verduras (1)  
Jamoncitos de pollo asados con  
ensalada de lechuga, tomate, maíz (1) 24

Fruta de temporada  
Pan integral Madrid (1, 8, 12)  
Kcal 803 / Prot 60 / Lip 27 / H.C. 81

Arroz rehogado con verduritas  
Filete de pollo a la plancha con patata  
panadera (13) 4

Fruta de temporada  
Pan Madrid (1, 8, 12)  
Kcal 702 / Prot 31 / Lip 21 / H.C. 97

Pasta integral al pesto (1, 2, 3, 8, 9, 11)  
Filete de pollo a la plancha con  
lechuga y tomate (13) 11

Fruta de temporada  
Pan Madrid (1, 8, 12)  
Kcal 637 / Prot 34 / Lip 22 / H.C. 75

Arroz con champiñones  
Tortilla de patata (3) 18

Fruta de temporada  
Pan Madrid (1, 8, 12)  
Kcal 688 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 95

Pasta integral con tomate y orégano (1,  
3, 8, 11) 25

Salteado de verduras con garbanzos y  
pollo

Yogur natural (2)  
Pan Madrid (1, 8, 12)  
Kcal 635 / Prot 44 / Lip 16 / H.C. 78

Brócoli de Flory  
Pasta con boloñesa vegetal (1, 3, 8, 11) 5

Fruta de temporada  
Pan integral Madrid (1, 8, 12)  
Kcal 599 / Prot 23 / Lip 15 / H.C. 93

Coliflor rehogada con ajo y pimentón  
Salteado de garbanzos, verduras y  
huevo cocido (3) 12

Yogur natural (2)  
Pan integral Madrid (1, 8, 12)  
Kcal 534 / Prot 22 / Lip 25 / H.C. 53

Judías pintas con verduras (13)  
Filete de pavo a la plancha con  
ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
(13) 19

Queso fresco (2)  
Pan integral Madrid (1, 8, 12)  
Kcal 649 / Prot 41 / Lip 25 / H.C. 67

Judías blancas con chorizo (13)  
Huevos revueltos con pavo lechuga y  
maíz (3, 8, 13) 26

Fruta de temporada  
Pan integral Madrid (1, 8, 12)  
Kcal 751 / Prot 35 / Lip 28 / H.C. 90

Judías blancas con chorizo (13)  
Filete de pollo a la plancha con  
ensalada de lechuga, tomate y  
zanahoria (13) 6

Fruta de temporada  
Pan Madrid (1, 8, 12)  
Kcal 765 / Prot 45 / Lip 24 / H.C. 91

Arroz blanco con salsa de tomate  
Filete de pavo a la plancha con  
ensalada de lechuga y tomate (13) 13

Fruta de temporada  
Pan Madrid (1, 8, 12)  
Kcal 590 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 72

Crema de calabaza ecológica (13)  
Hamburguesa de ternera con arroz  
integral (3, 8, 10, 11) 20

Fruta de temporada  
Pan Madrid (1, 8, 12)  
Kcal 612 / Prot 23 / Lip 19 / H.C. 88

Arroz tres delicias (3, 8)  
Filete de pavo a la plancha con  
ensalada de lechuga, tomate y  
remolacha (13) 27

Fruta de temporada  
Pan Madrid (1, 8, 12)  
Kcal 668 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 82

Fruta de temporada: mandarina, naranja, 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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

