

Octubre 2025

# BASAL MARIA DE VILLOTA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

INTEGRAL

ECO

Coliflor gratinada (1, 2)  
Tortilla atún, ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) 6

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 562 / Prot 21 / Lip 25 / H.C. 58

NO LECTIVO 13

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

Guisantes rehogados con bacon  
Tortilla patata, lechuga, tomate y maíz (3, 13) 20

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 687 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 83

Espaguetis ecológicos al pesto (1, 2, 3, 8, 11) 27

Merluza orly con salteado de verduras (1, 3, 4)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 637 / Prot 27 / Lip 22 / H.C. 82

ECO

1

INTEGRAL

ECO

Crema de verduras ecológicas (13)  
Escalopines madrileña con calabacín plancha (1, 3) 7

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 759 / Prot 29 / Lip 36 / H.C. 79

ECO

Macarrones integrales con tomate y queso (1, 2, 3, 8, 11) 14

Cinta lomo plancha con lechuga y zanahoria (13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 885 / Prot 32 / Lip 42 / H.C. 94

INTEGRAL

Patatas guisadas con rape (4, 13)  
Lacón horno con calabacín salteado 21

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 682 / Prot 33 / Lip 24 / H.C. 64

Lentejas guisadas con chorizo (1)  
Tortilla de queso con lechuga y aceitunas (2, 3, 13) 28

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 705 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 80

Judías verdes portuguesa  
Boquerones tempura, ensalada lechuga, tomate, maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 13) 1

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 568 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 64

INTEGRAL

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

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

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

INTEGRAL

Menestra de verduras  
Jamoncitos pollo asados con pimiento patatas (13) 15

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 779 / Prot 51 / Lip 28 / H.C. 82

INTEGRAL

Brócoli con ajo y pimentón  
Ragú de pollo guisado con patatas dado (13) 22

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 671 / Prot 32 / Lip 31 / H.C. 67

INTEGRAL

Judías verdes portuguesa  
Salmón con salsa de ajo, perejil y patata cocida (4, 13) 29

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 573 / Prot 27 / Lip 26 / H.C. 57

INTEGRAL

Crema de zanahoria (13)  
Ragú ternera guisado con patata y zanahoria (13) 2

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Patatas guisadas con verduras (13)  
Merluza romana con lechuga y maíz (1, 3, 4, 13) 9

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 640 / Prot 28 / Lip 28 / H.C. 72

Lentejas guisadas con chorizo (1)  
Rape rebozado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13) 16

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 723 / Prot 37 / Lip 32 / H.C. 73

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) 23

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

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

Judías blancas guisadas con verduras (13)  
Filete pollo plancha con lechuga, tomate, maíz (13) 30

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 630 / Prot 36 / Lip 18 / H.C. 81

Lentejas guisadas con verduras (1)  
Pollo al ajillo con lechuga y quinoa (13) 3

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 696 / Prot 42 / Lip 27 / H.C. 71

DÍA DE LA HISPANIDAD Arroz con frijoles negros  
Hamburguesa pollo con tomate y ensalada (13) 10

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 566 / Prot 27 / Lip 12 / H.C. 89

Crema de zanahoria (13)  
Ragú de ternera guisado con arroz 17

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Arroz blanco con tomate  
Bacalao horno, ensalada lechuga, tomate, aceitunas (4, 13) 24

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 544 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 73

HALLOWEEN Crema de calabaza (13)  
Salchichas frescas con salsa de tomate (13) 31

Gelatina  
Pan (1, 8)  
Kcal 671 / Prot 21 / Lip 42 / H.C. 54

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



Octubre 2025

# CELIACO MARIA DE VILLOTA

# Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Integral  
Eco

Coliflor rehogada con ajo y pimentón  
Tortilla atún, ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) **6**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 552 / Prot 18 / Lip 31 / H.C. 50

NO LECTIVO **13**

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

Guisantes rehogados con bacon  
Tortilla patata, lechuga, tomate y maíz (3, 13) **20**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 687 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 83

Espaguetis sin gluten al pesto (2)  
Merluza plancha con salteado de verduras (4) **27**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 592 / Prot 31 / Lip 18 / H.C. 76

Integral  
Eco

Crema de verduras ecológicas (13)  
Escalopines a la plancha con calabacín plancha **7**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72

Macarrones sin gluten con tomate y queso (2)  
Cinta lomo plancha con lechuga y zanahoria (13) **14**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 745 / Prot 24 / Lip 33 / H.C. 88

Patatas guisadas con rape (4, 13)  
Lacón horno con calabacín salteado **21**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 682 / Prot 33 / Lip 24 / H.C. 64

Crema de calabacín (13)  
Tortilla de queso con lechuga y aceitunas (2, 3, 13) **28**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 620 / Prot 18 / Lip 29 / H.C. 73

Judías verdes portuguesa  
Lomo de Sajonia con ensalada lechuga, tomate, maíz (13) **1**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 648 / Prot 22 / Lip 37 / H.C. 56

Sopa de cocido con fideos sin gluten (13)  
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13) **8**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

Menestra de verduras  
Jamoncitos pollo asados con pimiento patatas (13) **15**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 779 / Prot 51 / Lip 28 / H.C. 82

Brócoli con ajo y pimentón  
Ragú de pollo guisado con patatas dado (13) **22**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 671 / Prot 32 / Lip 31 / H.C. 67

Judías verdes portuguesa  
Salmón con salsa de ajo, perejil y patata cocida (4, 13) **29**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 573 / Prot 27 / Lip 26 / H.C. 57

Crema de zanahoria (13)  
Ragú ternera guisado con patata y zanahoria (13) **2**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Patatas guisadas con verduras (13)  
Merluza enharinada sin gluten con lechuga y maíz (4, 13) **9**

Yogur (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 640 / Prot 28 / Lip 28 / H.C. 72

Arroz rehogado con tomate  
Rape enharinado sin gluten con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (4, 13) **16**

Yogur (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 610 / Prot 25 / Lip 28 / H.C. 66

Sopa de cocido con fideos sin gluten (13)  
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13) **23**

Yogur (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

Judías blancas guisadas con verduras (13)  
Filete pollo plancha con lechuga, tomate, maíz (13) **30**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 630 / Prot 36 / Lip 18 / H.C. 81

Arroz rehogado con verduras  
Pollo al ajillo con lechuga y quinoa (13) **3**

Yogur (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 665 / Prot 33 / Lip 30 / H.C. 67

DÍA DE LA HISPANIDAD Arroz con frijoles negros  
Hamburguesa pollo con tomate y ensalada (13) **10**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 566 / Prot 27 / Lip 12 / H.C. 89

Crema de zanahoria (13)  
Ragú de ternera guisado con arroz **17**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Arroz blanco con tomate  
Bacalao horno, ensalada lechuga, tomate, aceitunas (4, 13) **24**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 544 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 73

HALLOWEEN Crema de calabaza (13)  
Salchichas frescas con salsa de tomate (13) **31**

Gelatina  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 671 / Prot 21 / Lip 42 / H.C. 54

## 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](http://pargaylopez.com)

@pargaylopez



Octubre 2025

# MULTIALERGICO MARIA DE VILLOTA

# Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

INTEGRAL

ECO

Coliflor gratinada (1, 2)  
Tortilla atún, ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) **6**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 562 / Prot 21 / Lip 25 / H.C. 58

NO LECTIVO **13**

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

Guisantes rehogados con bacon  
Tortilla patata, lechuga, tomate y maíz (3, 13) **20**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 687 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 83

Espaguetis ecológicos al pesto (1, 2, 3, 8, 11) **27**

Merluza orly con salteado de verduras (1, 3, 4)

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 637 / Prot 27 / Lip 22 / H.C. 82

ECO

1

INTEGRAL

ECO

Crema de verduras ecológicas (13)  
Escalopines madrileña con calabacín plancha (1, 3) **7**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 759 / Prot 29 / Lip 36 / H.C. 79

ECO

Macarrones integrales con tomate y queso (1, 2, 3, 8, 11) **14**

Cinta lomo plancha con lechuga y zanahoria (13)

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 885 / Prot 32 / Lip 42 / H.C. 94

INTEGRAL

Patatas guisadas con rape (4, 13)  
Lacón horno con calabacín salteado **21**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 682 / Prot 33 / Lip 24 / H.C. 64

Lentejas guisadas con chorizo (1)  
Tortilla de queso con lechuga y aceitunas (2, 3, 13) **28**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 705 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 80

Judías verdes portuguesa  
Boquerones tempura, ensalada lechuga, tomate, maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 13) **1**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 568 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 64

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

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

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

Menestra de verduras  
Jamoncitos pollo asados con pimiento patatas (13) **15**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 779 / Prot 51 / Lip 28 / H.C. 82

Brócoli con ajo y pimentón  
Ragú de pollo guisado con patatas dado (13) **22**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 671 / Prot 32 / Lip 31 / H.C. 67

Judías verdes portuguesa  
Salmón con salsa de ajo, perejil y patata cocida (4, 13) **29**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 573 / Prot 27 / Lip 26 / H.C. 57

Crema de zanahoria (13)  
Ragú ternera guisado con patata y zanahoria (13) **2**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Patatas guisadas con verduras (13)  
Merluza romana con lechuga y maíz (1, 3, 4, 13) **9**

Yogur (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 640 / Prot 28 / Lip 28 / H.C. 72

Lentejas guisadas con chorizo (1)  
Rape rebozado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13) **16**

Yogur (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 723 / Prot 37 / Lip 32 / H.C. 73

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) **23**

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

Yogur (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

Judías blancas guisadas con verduras (13) **30**

Filete pollo plancha con lechuga, tomate, maíz (13)

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 630 / Prot 36 / Lip 18 / H.C. 81

Lentejas guisadas con verduras (1)  
Pollo al ajillo con lechuga y quinoa (13) **3**

Yogur (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 696 / Prot 42 / Lip 27 / H.C. 71

DÍA DE LA HISPANIDAD Arroz con frijoles negros  
Hamburguesa pollo con tomate y ensalada (13) **10**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 566 / Prot 27 / Lip 12 / H.C. 89

Crema de zanahoria (13)  
Ragú de ternera guisado con arroz **17**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Arroz blanco con tomate  
Bacalao horno, ensalada lechuga, tomate, aceitunas (4, 13) **24**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 544 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 73

HALLOWEEN Crema de calabaza (13)  
Salchichas frescas con salsa de tomate (13) **31**

Gelatina  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 671 / Prot 21 / Lip 42 / H.C. 54

## 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](http://pargaylopez.com)

@pargaylopez



Octubre 2025

# RECOMENDACIONES CENA MARIA DE VILLOTA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

INTEGRAL

ECO

Coliflor gratinada (1, 2)  
Tortilla atún, ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) **6**

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 562 / Prot 21 / Lip 25 / H.C. 58

NO LECTIVO **13**


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

Guisantes rehogados con bacon  
Tortilla patata, lechuga, tomate y maíz (3, 13) **20**

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 687 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 83

Espaguetis ecológicos al pesto (1, 2, 3, 8, 11) **27**

Merluza orly con salteado de verduras (1, 3, 4)


Fruta de temporada  
Pan (1, 8)   
Kcal 637 / Prot 27 / Lip 22 / H.C. 82

1

INTEGRAL


ECO

Crema de verduras ecológicas (13)  
Escalopines madrileña con calabacín plancha (1, 3) **7**

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)   
Kcal 759 / Prot 29 / Lip 36 / H.C. 79

Macarrones integrales con tomate y queso (1, 2, 3, 8, 11) **14**

Cinta lomo plancha con lechuga y zanahoria (13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)   
Kcal 885 / Prot 32 / Lip 42 / H.C. 94

Patatas guisadas con rape (4, 13) **21**


Lacón horno con calabacín salteado

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 682 / Prot 33 / Lip 24 / H.C. 64

Lentejas guisadas con chorizo (1)  
Tortilla de queso con lechuga y aceitunas (2, 3, 13) **28**


Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 705 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 80

Judías verdes portuguesa  
Boquerones tempura, ensalada lechuga, tomate, maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 13) **1**


Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)   
Kcal 568 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 64

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


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

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)   
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93


Menestra de verduras  
Jamoncitos pollo asados con pimiento patatas (13) **15**

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)   
Kcal 779 / Prot 51 / Lip 28 / H.C. 82

Brócoli con ajo y pimentón  
Ragú de pollo guisado con patatas dado (13) **22**

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)   
Kcal 671 / Prot 32 / Lip 31 / H.C. 67

Judías verdes portuguesa  
Salmón con salsa de ajo, perejil y patata cocida (4, 13) **29**

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)   
Kcal 573 / Prot 27 / Lip 26 / H.C. 57

Crema de zanahoria (13) **2**

Ragú ternera guisado con patata y zanahoria (13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Patatas guisadas con verduras (13) **9**

Merluza romana con lechuga y maíz (1, 3, 4, 13)

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 640 / Prot 28 / Lip 28 / H.C. 72

Lentejas guisadas con chorizo (1) **16**

Rape rebozado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13)

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 723 / Prot 37 / Lip 32 / H.C. 73

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) **23**

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

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

Judías blancas guisadas con verduras (13) **30**

Filete pollo plancha con lechuga, tomate, maíz (13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 630 / Prot 36 / Lip 18 / H.C. 81

Lentejas guisadas con verduras (1)  
Pollo al ajillo con lechuga y quinoa (13) **3**

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 696 / Prot 42 / Lip 27 / H.C. 71

DÍA DE LA HISPANIDAD Arroz con frijoles negros **10**

Hamburguesa pollo con tomate y ensalada (13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 566 / Prot 27 / Lip 12 / H.C. 89

Crema de zanahoria (13) **17**

Ragú de ternera guisado con arroz

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Arroz blanco con tomate **24**

Bacalao horno, ensalada lechuga, tomate, aceitunas (4, 13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 544 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 73

HALLOWEEN Crema de calabaza (13) **31**

Salchichas frescas con salsa de tomate (13)

Gelatina  
Pan (1, 8)  
Kcal 671 / Prot 21 / Lip 42 / H.C. 54

## 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



Octubre 2025

SIN CARNE MARIA DE VILLOTA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

INTEGRAL

ECO

Coliflor gratinada (1, 2)  
Tortilla atún, ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) 6

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 562 / Prot 21 / Lip 25 / H.C. 58

NO LECTIVO 13

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

Guisantes rehogados (13)  
Tortilla patata, lechuga, tomate y maíz (3, 13) 20

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 687 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 83

Espaguetis ecológicos al pesto (1, 2, 3, 8, 11) 27

Merluza orly con salteado de verduras (1, 3, 4)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 637 / Prot 27 / Lip 22 / H.C. 82

ECO

1

INTEGRAL

ECO

Crema de verduras ecológicas (13)  
Salmón a la plancha con calabacín plancha (4) 7

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 511 / Prot 25 / Lip 14 / H.C. 71

ECO

Macarrones integrales con tomate y queso (1, 2, 3, 8, 11) 14

Tortilla francesa con lechuga y zanahoria (3, 13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 603 / Prot 21 / Lip 19 / H.C. 87

INTEGRAL

Patatas guisadas con rape (4, 13)  
Salmón al horno con calabacín salteado (4) 21

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 546 / Prot 28 / Lip 18 / H.C. 68

Lentejas guisadas con verduras (1)  
Tortilla de queso con lechuga y aceitunas (2, 3, 13) 28

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 671 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 87

Judías verdes portuguesa  
Boquerones tempura, ensalada lechuga, tomate, maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 13) 1

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 568 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 64

INTEGRAL

Sopa de verduras  
Garbanzos guisados con verduras (13) 8

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 681 / Prot 26 / Lip 26 / H.C. 84

INTEGRAL

Menestra de verduras  
Merluza a la plancha con patatas (4, 13) 15

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 631 / Prot 28 / Lip 21 / H.C. 81

INTEGRAL

Brócoli con ajo y pimentón  
Tortilla de caballa con patatas dado (3, 4, 13) 22

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 537 / Prot 17 / Lip 25 / H.C. 59

INTEGRAL

Judías verdes portuguesa  
Salmón con salsa de ajo, perejil y patata cocida (4, 13) 29

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 573 / Prot 27 / Lip 26 / H.C. 57

INTEGRAL

Crema de zanahoria (13)  
Tortilla de queso con patatas (2, 3, 13) 2

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 687 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 86

Patatas guisadas con verduras (13)  
Merluza romana con lechuga y maíz (3, 4, 13) 9

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 640 / Prot 28 / Lip 28 / H.C. 72

Lentejas guisadas con verduras (1)  
Rape rebozado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13) 16

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 689 / Prot 36 / Lip 25 / H.C. 80

Sopa de verduras  
Garbanzos guisados 23

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 671 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 70

Judías blancas guisadas con verduras (13)  
Rape al horno con lechuga, tomate, maíz (4, 13) 30

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 583 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 82

Lentejas guisadas con verduras (1)  
Merluza al horno con lechuga y quinoa (4, 13) 3

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 615 / Prot 39 / Lip 18 / H.C. 74

DÍA DE LA HISPANIDAD Arroz con frijoles negros  
Tortilla de calabacín con ensalada (3, 13) 10

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 659 / Prot 20 / Lip 23 / H.C. 93

Crema de zanahoria (13)  
Tortilla de queso con arroz (2, 3) 17

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 663 / Prot 26 / Lip 22 / H.C. 90

Arroz blanco con tomate  
Bacalao horno, ensalada lechuga, tomate, aceitunas (4, 13) 24

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 544 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 73

HALLOWEEN Crema de calabaza (13)  
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate (3, 13) 31

Gelatina  
Pan (1, 8)  
Kcal 608 / Prot 20 / Lip 35 / H.C. 54

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](http://pargaylopez.com)

@pargaylopez



Octubre 2025

SIN CERDO MARIA DE VILLOTA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

INTEGRAL

ECO

Coliflor gratinada (1, 2)  
Tortilla atún, ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) 6

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 562 / Prot 21 / Lip 25 / H.C. 58

NO LECTIVO 13

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

Guisantes rehogados (13)  
Tortilla patata, lechuga, tomate y maíz (3, 13) 20

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 687 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 83

Espaguetis ecológicos al pesto (1, 2, 3, 8, 11) 27

Merluza orly con salteado de verduras (1, 3, 4)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 637 / Prot 27 / Lip 22 / H.C. 82

ECO

1

INTEGRAL

ECO

Crema de verduras ecológicas (13)  
Salmón a la plancha con calabacín plancha (4) 7

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 511 / Prot 25 / Lip 14 / H.C. 71

ECO

Macarrones integrales con tomate y queso (1, 2, 3, 8, 11) 14

Tortilla francesa con lechuga y zanahoria (3, 13)  
Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 603 / Prot 21 / Lip 19 / H.C. 87

INTEGRAL

Patatas guisadas con rape (4, 13)  
Filete de pavo plancha con calabacín salteado 21

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 610 / Prot 37 / Lip 21 / H.C. 68

Lentejas guisadas con verduras (1)  
Tortilla de queso con lechuga y aceitunas (2, 3, 13) 28

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 671 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 87

Judías verdes portuguesa  
Boquerones tempura, ensalada lechuga, tomate, maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 13) 1

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 568 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 64

INTEGRAL

Sopa de verduras  
Garbanzos guisados con verduras (13) 8

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 681 / Prot 26 / Lip 26 / H.C. 84

INTEGRAL

Menestra de verduras  
Jamoncitos pollo asados con pimiento patatas (13) 15

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 779 / Prot 51 / Lip 28 / H.C. 82

INTEGRAL

Brócoli con ajo y pimentón  
Ragú de pollo guisado con patatas dado (13) 22

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 671 / Prot 32 / Lip 31 / H.C. 67

INTEGRAL

Judías verdes portuguesa  
Salmón con salsa de ajo, perejil y patata cocida (4, 13) 29

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 573 / Prot 27 / Lip 26 / H.C. 57

INTEGRAL

Crema de zanahoria (13)  
Ragú ternera guisado con patata y zanahoria (13) 2

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Patatas guisadas con verduras (13)  
Merluza romana con lechuga y maíz (3, 4, 13) 9

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 640 / Prot 28 / Lip 28 / H.C. 72

Lentejas guisadas con verduras (1)  
Rape rebozado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13) 16

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 689 / Prot 36 / Lip 25 / H.C. 80

Sopa de verduras  
Garbanzos guisados 23

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 671 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 70

Judías blancas guisadas con verduras (13)  
Filete pollo plancha con lechuga, tomate, maíz (13) 30

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 630 / Prot 36 / Lip 18 / H.C. 81

Lentejas guisadas con verduras (1)  
Pollo al ajillo con lechuga y quinoa (13) 3

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 696 / Prot 42 / Lip 27 / H.C. 71

DÍA DE LA HISPANIDAD Arroz con frijoles negros  
Hamburguesa pollo con tomate y ensalada (13) 10

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 566 / Prot 27 / Lip 12 / H.C. 89

Crema de zanahoria (13)  
Ragú de ternera guisado con arroz 17

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Arroz blanco con tomate  
Bacalao horno, ensalada lechuga, tomate, aceitunas (4, 13) 24

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 544 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 73

HALLOWEEN Crema de calabaza (13)  
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate (3, 13) 31

Gelatina  
Pan (1, 8)  
Kcal 608 / Prot 20 / Lip 35 / H.C. 54

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](http://pargaylopez.com)

@pargaylopez



Octubre 2025

# SIN FRUTOS DE CÁSCARA MARIA DE VILLOTA

# Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

INTEGRAL

ECO

Coliflor gratinada (1, 2)  
Tortilla atún, ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) **6**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 562 / Prot 21 / Lip 25 / H.C. 58

NO LECTIVO **13**

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

Guisantes rehogados con bacon  
Tortilla patata, lechuga, tomate y maíz (3, 13) **20**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 687 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 83

Espaguetis ecológicos al pesto (1, 2, 3, 8, 11) **27**

Merluza orly con salteado de verduras (1, 3, 4)

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 637 / Prot 27 / Lip 22 / H.C. 82

ECO

1

INTEGRAL

ECO

Crema de verduras ecológicas (13)  
Escalopines madrileña con calabacín plancha (1, 3) **7**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 759 / Prot 29 / Lip 36 / H.C. 79

ECO

Macarrones integrales con tomate y queso (1, 2, 3, 8, 11) **14**

Cinta lomo plancha con lechuga y zanahoria (13)

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 885 / Prot 32 / Lip 42 / H.C. 94

INTEGRAL

Patatas guisadas con rape (4, 13)  
Lacón horno con calabacín salteado **21**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 682 / Prot 33 / Lip 24 / H.C. 64

Lentejas guisadas con chorizo (1)  
Tortilla de queso con lechuga y aceitunas (2, 3, 13) **28**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 705 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 80

Judías verdes portuguesa  
Boquerones tempura, ensalada lechuga, tomate, maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 13) **1**

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 568 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 64

INTEGRAL

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

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

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

INTEGRAL

Menestra de verduras  
Jamoncitos pollo asados con pimiento patatas (13) **15**

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 779 / Prot 51 / Lip 28 / H.C. 82

INTEGRAL

Brócoli con ajo y pimentón  
Ragú de pollo guisado con patatas dado (13) **22**

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 671 / Prot 32 / Lip 31 / H.C. 67

INTEGRAL

Judías verdes portuguesa  
Salmón con salsa de ajo, perejil y patata cocida (4, 13) **29**

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 573 / Prot 27 / Lip 26 / H.C. 57

INTEGRAL

Crema de zanahoria (13)  
Ragú ternera guisado con patata y zanahoria (13) **2**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 836 / Prot 37 / Lip 35 / H.C. 98

Patatas guisadas con verduras (13)  
Merluza romana con lechuga y maíz (1, 3, 4, 13) **9**

Yogur (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 640 / Prot 28 / Lip 28 / H.C. 72

Lentejas guisadas con chorizo (1)  
Rape rebozado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13) **16**

Yogur (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 723 / Prot 37 / Lip 32 / H.C. 73

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) **23**

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

Yogur (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

Judías blancas guisadas con verduras (13)  
Filete pollo plancha con lechuga, tomate, maíz (13) **30**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 630 / Prot 36 / Lip 18 / H.C. 81

Lentejas guisadas con verduras (1)  
Pollo al ajillo con lechuga y quinoa (13) **3**

Yogur (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 696 / Prot 42 / Lip 27 / H.C. 71

DÍA DE LA HISPANIDAD Arroz con frijoles negros  
Hamburguesa pollo con tomate y ensalada (13) **10**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 566 / Prot 27 / Lip 12 / H.C. 89

Crema de zanahoria (13)  
Ragú de ternera guisado con arroz **17**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Arroz blanco con tomate  
Bacalao horno, ensalada lechuga, tomate, aceitunas (4, 13) **24**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 544 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 73

HALLOWEEN Crema de calabaza (13)  
Salchichas frescas con salsa de tomate (13) **31**

Gelatina  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 671 / Prot 21 / Lip 42 / H.C. 54

## 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



Octubre 2025

# SIN LACTEOS Y DERIVADOS, PROT. LECHE MARIA DE VILLOTA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

INTEGRAL

ECO

Coliflor rehogada con ajo y pimentón  
Tortilla atún, ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) 6

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 552 / Prot 18 / Lip 31 / H.C. 50

NO LECTIVO 13

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

Guisantes rehogados con bacon  
Tortilla patata, lechuga, tomate y maíz (3, 13) 20

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 687 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 83

Espaguetis ecológicos al pesto sin queso (1, 3, 8, 11) 27

Merluza orly con salteado de verduras (1, 3, 4)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 637 / Prot 27 / Lip 22 / H.C. 82

ECO

1

INTEGRAL

ECO

Crema de verduras ecológicas (13)  
Escalopines madrileña con calabacín plancha (1, 3) 7

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 759 / Prot 29 / Lip 36 / H.C. 79

ECO

Macarrones integrales con tomate sin queso (1, 3, 8, 11) 14

Cinta lomo plancha con lechuga y zanahoria (13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 885 / Prot 32 / Lip 42 / H.C. 94

INTEGRAL

Patatas guisadas con rape (4, 13) 21

Lacón horno con calabacín salteado

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 682 / Prot 33 / Lip 24 / H.C. 64

Lentejas guisadas con chorizo (1) 28

Tortilla francesa con lechuga y aceitunas (3, 13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 671 / Prot 28 / Lip 28 / H.C. 77

Judías verdes portuguesa  
Lomo de Sajonia con ensalada lechuga, tomate, maíz (13) 1

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 648 / Prot 22 / Lip 37 / H.C. 56

INTEGRAL

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

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

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

INTEGRAL

Menestra de verduras  
Jamoncitos pollo asados con pimiento patatas (13) 15

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 779 / Prot 51 / Lip 28 / H.C. 82

INTEGRAL

Brócoli con ajo y pimentón  
Ragú de pollo guisado con patatas dado (13) 22

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 671 / Prot 32 / Lip 31 / H.C. 67

INTEGRAL

Judías verdes portuguesa  
Salmón con salsa de ajo, perejil y patata cocida (4, 13) 29

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 573 / Prot 27 / Lip 26 / H.C. 57

INTEGRAL

Crema de zanahoria (13) 2

Ragú ternera guisado con patata y zanahoria (13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Patatas guisadas con verduras (13) 9

Merluza romana con lechuga y maíz (1, 3, 4, 13)

Yogur de soja (8)  
Pan (1, 8)  
Kcal 645 / Prot 27 / Lip 25 / H.C. 78

Lentejas guisadas con chorizo (1) 16

Rape rebozado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13)

Yogur de soja (8)  
Pan (1, 8)  
Kcal 728 / Prot 36 / Lip 29 / H.C. 79

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) 23

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

Yogur de soja (8)  
Pan (1, 8)  
Kcal 593 / Prot 24 / Lip 17 / H.C. 85

Judías blancas guisadas con verduras (13) 30

Filete pollo plancha con lechuga, tomate, maíz (13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 630 / Prot 36 / Lip 18 / H.C. 81

Lentejas guisadas con verduras (1) 3

Pollo al ajillo con lechuga y quinoa (13)

Yogur de soja (8)  
Pan (1, 8)  
Kcal 701 / Prot 41 / Lip 25 / H.C. 77

DÍA DE LA HISPANIDAD Arroz con frijoles negros 10

Hamburguesa pollo con tomate y ensalada (13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 566 / Prot 27 / Lip 12 / H.C. 89

Crema de zanahoria (13) 17

Ragú de ternera guisado con arroz

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Arroz blanco con tomate 24

Bacalao horno, ensalada lechuga, tomate, aceitunas (4, 13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 544 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 73

HALLOWEEN Crema de calabaza (13) 31

Salchichas frescas con salsa de tomate (13)

Gelatina  
Pan (1, 8)  
Kcal 671 / Prot 21 / Lip 42 / H.C. 54

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



Octubre 2025

# SIN LEGUMBRE MARIA DE VILLOTA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Integral  
Eco

Coliflor gratinada (1, 2)  
Tortilla atún, ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) **6**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 562 / Prot 21 / Lip 25 / H.C. 58

NO LECTIVO **13**

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

Sopa de fideos si gluten  
Tortilla patata, lechuga, tomate y maíz (3, 13) **20**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 705 / Prot 23 / Lip 40 / H.C. 59

Espaguetis sin gluten al pesto (2)  
Merluza orly con salteado de verduras (1, 3, 4) **27**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 637 / Prot 27 / Lip 22 / H.C. 82

Integral  
Eco

Crema de verduras ecológicas (13)  
Escalopines madrileña con calabacín plancha (1, 3) **7**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 759 / Prot 29 / Lip 36 / H.C. 79

Macarrones sin gluten con tomate y queso (2)  
Cinta lomo plancha con lechuga y zanahoria (13) **14**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 885 / Prot 32 / Lip 42 / H.C. 94

Patatas guisadas con rape (4, 13)  
Filete de pavo plancha con calabacín salteado **21**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 610 / Prot 37 / Lip 21 / H.C. 68

Crema de calabacín (13)  
Tortilla de queso con lechuga y aceitunas (2, 3, 13) **28**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 705 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 80

Crema de champiñones (13)  
Lomo de Sajonia con ensalada lechuga, tomate, maíz (13) **1**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 683 / Prot 21 / Lip 35 / H.C. 71

Brócoli rehogado con ajo y pimentón  
Ragout de pavo guisado con patatas dado (13) **8**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 713 / Prot 39 / Lip 31 / H.C. 66

Crema de calabaza (13)  
Jamoncitos pollo asados con pimiento patatas (13) **15**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 828 / Prot 50 / Lip 30 / H.C. 89

Brócoli con ajo y pimentón  
Ragú de pollo guisado con patatas dado (13) **22**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 671 / Prot 32 / Lip 31 / H.C. 67

Macarrones sin gluten con tomate  
Salmón con salsa de ajo, perejil y patata cocida (4, 13) **29**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 676 / Prot 30 / Lip 22 / H.C. 88

Crema de zanahoria (13)  
Ragú ternera guisado con patata y zanahoria (13) **2**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Patatas guisadas con verduras (13)  
Merluza romana con lechuga y maíz (1, 3, 4, 13) **9**

Yogur (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 640 / Prot 28 / Lip 28 / H.C. 72

Arroz rehogado con tomate  
Rape rebozado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13) **16**

Yogur (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 610 / Prot 25 / Lip 28 / H.C. 66

Crema de calabacín (13)  
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz (13) **23**

Yogur (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 718 / Prot 24 / Lip 43 / H.C. 58

Patatas guisadas con verduras (13)  
Filete pollo plancha con lechuga, tomate, maíz (13) **30**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 620 / Prot 32 / Lip 21 / H.C. 78

Arroz rehogado con verduras  
Pollo al ajillo con lechuga y quinoa (13) **3**

Yogur (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 665 / Prot 33 / Lip 30 / H.C. 97

Arroz blanco con salsa de tomate  
Fiete de pollo con ensalada (13) **10**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 590 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 72

Crema de zanahoria (13)  
Ragú de ternera guisado con arroz **17**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Arroz blanco con tomate  
Bacalao horno, ensalada lechuga, tomate, aceitunas (4, 13) **24**

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 544 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 73

HALLOWEEN Crema de calabaza (13)  
Salchichas frescas con salsa de tomate (13) **31**

Gelatina  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 671 / Prot 21 / Lip 42 / H.C. 54

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](http://pargaylopez.com)

@pargaylopez



Octubre 2025

SIN MARISCO MARIA DE VILLOTA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

INTEGRAL

ECO

Coliflor gratinada (1, 2)  
Tortilla atún, ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) 6

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 562 / Prot 21 / Lip 25 / H.C. 58

NO LECTIVO 13

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

Guisantes rehogados con bacon  
Tortilla patata, lechuga, tomate y maíz (3, 13) 20

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 687 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 83

Espaguetis ecológicos al pesto (1, 2, 3, 8, 11) 27

Merluza orly con salteado de verduras (1, 3, 4)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 637 / Prot 27 / Lip 22 / H.C. 82

ECO

1

INTEGRAL

ECO

Crema de verduras ecológicas (13)  
Escalopines madrileña con calabacín plancha (1, 3) 7

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 759 / Prot 29 / Lip 36 / H.C. 79

ECO

Macarrones integrales con tomate y queso (1, 2, 3, 8, 11) 14

Cinta lomo plancha con lechuga y zanahoria (13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 885 / Prot 32 / Lip 42 / H.C. 94

INTEGRAL

Patatas guisadas con rape (4, 13)  
Lacón horno con calabacín salteado 21

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 682 / Prot 33 / Lip 24 / H.C. 64

Lentejas guisadas con chorizo (1)  
Tortilla de queso con lechuga y aceitunas (2, 3, 13) 28

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 705 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 80

Judías verdes portuguesa  
Lomo de Sajonia con ensalada lechuga, tomate, maíz (13) 1

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 648 / Prot 22 / Lip 37 / H.C. 56

INTEGRAL

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

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

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

INTEGRAL

Menestra de verduras  
Jamoncitos pollo asados con pimiento patatas (13) 15

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 779 / Prot 51 / Lip 28 / H.C. 82

INTEGRAL

Brócoli con ajo y pimentón  
Ragú de pollo guisado con patatas dado (13) 22

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 671 / Prot 32 / Lip 31 / H.C. 67

INTEGRAL

Judías verdes portuguesa  
Salmón con salsa de ajo, perejil y patata cocida (4, 13) 29

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 573 / Prot 27 / Lip 26 / H.C. 57

INTEGRAL

Crema de zanahoria (13)  
Ragú ternera guisado con patata y zanahoria (13) 2

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Patatas guisadas con verduras (13)  
Merluza romana con lechuga y maíz (1, 3, 4, 13) 9

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 640 / Prot 28 / Lip 28 / H.C. 72

Lentejas guisadas con chorizo (1)  
Rape rebozado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13) 16

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 723 / Prot 37 / Lip 32 / H.C. 73

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) 23

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

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

Judías blancas guisadas con verduras (13)  
Filete pollo plancha con lechuga, tomate, maíz (13) 30

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 630 / Prot 36 / Lip 18 / H.C. 81

Lentejas guisadas con verduras (1)  
Pollo al ajillo con lechuga y quinoa (13) 3

Yogur (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 696 / Prot 42 / Lip 27 / H.C. 71

DÍA DE LA HISPANIDAD Arroz con frijoles negros  
Hamburguesa pollo con tomate y ensalada (13) 10

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 566 / Prot 27 / Lip 12 / H.C. 89

Crema de zanahoria (13)  
Ragú de ternera guisado con arroz 17

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Arroz blanco con tomate  
Bacalao horno, ensalada lechuga, tomate, aceitunas (4, 13) 24

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 544 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 73

HALLOWEEN Crema de calabaza (13)  
Salchichas frescas con salsa de tomate (13) 31

Gelatina  
Pan (1, 8)  
Kcal 671 / Prot 21 / Lip 42 / H.C. 54

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](http://pargaylopez.com)

@pargaylopez



Octubre 2025

SIN PESCADO MARIA DE VILLOTA

Parga y Lopez

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Empty menu box for Monday with icons for Integral and Eco.

Coliflor gratinada (1, 2) Tortilla de jamón con ensalada de tomate y zanahoria (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 562 / Prot 21 / Lip 25 / H.C. 58

NO LECTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Guisantes rehogados con bacon Tortilla patata, lechuga, tomate y maíz (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 687 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 83

Espaguetis ecológicos al pesto (1, 2, 3, 8, 11) Cinta de lomo con salteado de verduras Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 720 / Prot 33 / Lip 40 / H.C. 54

Empty menu box for Tuesday with icons for Integral and Eco.

Crema de verduras ecológicas (13) Escalopines madrileña con calabacín plancha (1, 3) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 759 / Prot 29 / Lip 36 / H.C. 79

Macarrones integrales con tomate y queso (1, 2, 3, 8, 11) Cinta lomo plancha con lechuga y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 885 / Prot 32 / Lip 42 / H.C. 94

Patatas guisadas con verduras (13) Lacón horno con calabacín salteado Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 618 / Prot 24 / Lip 22 / H.C. 84

Lentejas guisadas con chorizo (1) Tortilla de queso con lechuga y aceitunas (2, 3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 705 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 80

Judías verdes portuguesa Lomo de Sajonia con ensalada lechuga, tomate, maíz (13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8) Kcal 648 / Prot 22 / Lip 37 / H.C. 56

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8) Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

Menestra de verduras Jamoncitos pollo asados con pimiento patatas (13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8) Kcal 779 / Prot 51 / Lip 28 / H.C. 82

Brócoli con ajo y pimentón Ragú de pollo guisado con patatas dado (13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8) Kcal 671 / Prot 32 / Lip 31 / H.C. 67

Judías verdes portuguesa Filete de pavo a la plancha con patata cocida (13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8) Kcal 602 / Prot 32 / Lip 21 / H.C. 72

Crema de zanahoria (13) Ragú ternera guisado con patata y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Patatas guisadas con verduras (13) Pollo a la plancha con lechuga y maíz (13) Yogur (2) Pan (1, 8) Kcal 609 / Prot 35 / Lip 25 / H.C. 65

Lentejas guisadas con chorizo (1) Filete de Sajonia con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (13) Yogur (2) Pan (1, 8) Kcal 642 / Prot 36 / Lip 25 / H.C. 70

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13) Yogur (2) Pan (1, 8) Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

Judías blancas guisadas con verduras (13) Filete pollo plancha con lechuga, tomate, maíz (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 630 / Prot 36 / Lip 18 / H.C. 81

Lentejas guisadas con verduras (1) Pollo al ajillo con lechuga y quinoa (13) Yogur (2) Pan (1, 8) Kcal 696 / Prot 42 / Lip 27 / H.C. 71

DÍA DE LA HISPANIDAD Arroz con frijoles negros Hamburguesa pollo con tomate y ensalada (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 566 / Prot 27 / Lip 12 / H.C. 89

Crema de zanahoria (13) Ragú de ternera guisado con arroz Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Arroz blanco con tomate Pollo a la plancha con ensalada lechuga, tomate, aceitunas (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 590 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 72

HALLOWEEN Crema de calabaza (13) Salchichas frescas con salsa de tomate (13) Gelatina Pan (1, 8) Kcal 671 / Prot 21 / Lip 42 / H.C. 54

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

