

Marzo 2026

SIN PESCADO MARIA DE VILLOTA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas guisadas con chorizo y verduras (1) **2**
 Lacón al horno con ensalada de tomat (13)
 Fruta de temporada
 Pan Sierra (1, 8)
 Kcal 701 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 85

Arroz rehogado con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (13) **9**
 Fruta de temporada
 Pan Sierra (1, 8)
 Kcal 638 / Prot 30 / Lip 21 / H.C. 82

Patatas guisadas a la riojana con verduras, pimiento, chorizo (13) **16**
 Escalope de pollo con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 13)
 Fruta de temporada
 Pan Sierra (1, 8)
 Kcal 795 / Prot 27 / Lip 36 / H.C. 91

Lentejas a la toledana con zanahoria, chorizo y cebolla (1, 13) **23**
 Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3, 13)
 Fruta de temporada
 Pan Sierra (1, 8)
 Kcal 731 / Prot 28 / Lip 27 / H.C. 93

Integral
Eco

Macarrones integrales con verduras y salsa de tomate (1, 3, 8, 11) **3**
 Escalope de pollo con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 13)
 Fruta de temporada
 Pan Sierra (1, 8)
 Kcal 801 / Prot 29 / Lip 30 / H.C. 103

Guisantes rehogados con jamón y cebolla **10**
 Tortilla de queso con lechuga, tomate maíz (2, 3, 13)
 Fruta de temporada
 Pan Sierra (1, 8)
 Kcal 640 / Prot 27 / Lip 28 / H.C. 70

Judías blancas guisadas con chorizo (13) **17**
 Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (3, 13)
 Fruta de temporada
 Pan Sierra (1, 8)
 Kcal 753 / Prot 33 / Lip 28 / H.C. 92

Crema de verduras ecológicas, repollo puerro, zanahoria (13) **24**
 Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Fruta de temporada
 Pan Sierra (1, 8)
 Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72

Integral
Eco

Crema de zanahoria (13) **4**
 Ragú de ternera guisado con zanahori y patatas dado (13)
 Fruta de temporada
 Pan integral Sierra (1, 8)
 Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

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

Coliflor rehogada con ajo y pimentón Ragout de pollo guisado con patatas dado (13) **18**
 Fruta de temporada
 Pan integral Sierra (1, 8)
 Kcal 747 / Prot 32 / Lip 38 / H.C. 70

Arroz con frijoles negros Lacón al horno con ensalada de tomat (13) **25**
 Fruta de temporada
 Pan integral Sierra (1, 8)
 Kcal 693 / Prot 26 / Lip 22 / H.C. 98

Integral

Brócoli rehogado con ajo y pimentón Jamoncitos de pollo asados con champiñón rehogado **5**
 Fruta de temporada
 Pan Sierra (1, 8)
 Kcal 564 / Prot 51 / Lip 20 / H.C. 44

Crema de calabaza ecológica (13) Chuleta de cerdo a la plancha con pist manhego **12**
 Fruta de temporada
 Pan Sierra (1, 8)
 Kcal 679 / Prot 23 / Lip 22 / H.C. 94

Crema de puerros (13) Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado (1, 2, 3, 7, 8, 10, 11, 12, **19**
 Fruta de temporada
 Pan Sierra (1, 8)
 Kcal 597 / Prot 24 / Lip 22 / H.C. 76

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate **26**
 Ragú de ternera guisado con zanahori y patatas dado (13)
 Fruta de temporada
 Pan Sierra (1, 8)
 Kcal 753 / Prot 26 / Lip 34 / H.C. 85

Eco

Judías pintas estofadas con verduras (13) **6**
 Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y quinoa (3, 13)
 Yogur (2)
 Pan Sierra (1, 8)
 Kcal 584 / Prot 25 / Lip 23 / H.C. 68

Espaguetis integrales al pesto (1, 2, 3, 8, 11) **13**
 Lacón al horno con ensalada de tomat (13)
 Yogur (2)
 Pan Sierra (1, 8)
 Kcal 625 / Prot 29 / Lip 26 / H.C. 67

Puchero de garbanzos con espinacas y arroz **20**
 Escalope de cerdo empanado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria
 Yogur (2)
 Pan Sierra (1, 8)
 Kcal 990 / Prot 49 / Lip 55 / H.C. 74

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

Integral

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

