

Mayo 2026

SIN CRUSTACEOS MARIA DE VILLOTA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

INTEGRAL

ECO

Lentejas con chorizo y verduras (1)
Tortilla caballa con lechuga y tomate (3, 4, 13) **4**

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 776 / Prot 31 / Lip 27 / H.C. 103

Macarrones integrales con verduras (1, 3, 8, 11) **11**

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

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 634 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 90

DIA SIN GLUTEN Crema de verduras ecológicas (13) **18**

Tortilla calabacín con lechuga y quino: (3, 13)

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 532 / Prot 15 / Lip 20 / H.C. 72

Arroz integral con salsa de tomate Rape a la plancha con ensalada lechuga, tomate y cebolla (4, 13) **25**

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 611 / Prot 34 / Lip 17 / H.C. 80

1

INTEGRAL

ECO

Coliflor rehogada con ajo y pimentón Lacón al horno con patata cocida (13) **5**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 610 / Prot 24 / Lip 32 / H.C. 57

Arroz campesina PROT. VEGETAL Judías blancas con verduras **12**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 683 / Prot 21 / Lip 13 / H.C. 121

Arroz integral milanesa Fogonero romana con ensalada lechuga y zanahoria (1, 3, 4, 13) **19**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 704 / Prot 25 / Lip 28 / H.C. 88

Ensalada de garbanzos (3, 4, 13) Huevos cocidos con tomate (3) **26**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 631 / Prot 34 / Lip 27 / H.C. 58

1

INTEGRAL

ECO

Espaguetis integrales con queso y tomate (1, 2, 3, 8, 11) Merluza gallega con lechuga y aceitunas (4, 13) **6**

Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 730 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 90

Brócoli rehogado con bacon Huevos cocidos con pisto (3) **13**

Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 594 / Prot 30 / Lip 33 / H.C. 41

Lentejas guisadas con verduras (1) Cinta lomo adobada plancha con lechuga y zanahoria **20**

Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 779 / Prot 30 / Lip 35 / H.C. 86

Brócoli con bacon PROT. VEGETAL Judías pintas guisadas con verduras **27**

Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 573 / Prot 20 / Lip 18 / H.C. 81

1

INTEGRAL

ECO

Arroz rehogado con verduras Jamoncitos pollo asados con lechuga y maíz (13) **7**

Queso fresco (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 797 / Prot 55 / Lip 30 / H.C. 79

Sopa de fideos (1, 8, 11) Cocido completo (13) **14**

Yogur (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 775 / Prot 34 / Lip 39 / H.C. 71

Ensalada pasta (1, 3, 8, 11, 13) Palometa horno con tomate (4) **21**

Queso fresco (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 736 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 95

Crema de zanahoria (13) Chuleta cerdo plancha con lechuga y tomate (13) **28**

Yogur (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 714 / Prot 30 / Lip 41 / H.C. 55

1

FIESTA

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

Crema de puerros (13) PROT. VEGETAL Garbanzos con cuscuta (1, 8, 13) **8**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 532 / Prot 21 / Lip 6 / H.C. 99

15

FIESTA

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

Coliflor italiana PROT. VEGETAL Cous cous con verduras (1, 8, 13) **22**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 609 / Prot 13 / Lip 17 / H.C. 96

Espaguetis integrales con verduras (1, 3, 8, 11) Abadejo horno con pisto (4) **29**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 622 / Prot 30 / Lip 15 / H.C. 92

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

