Noviembre 2026

SIN LEGUMBRES MARIA DE VILLOTA

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FIESTA 2 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	Patatas guisadas con verduras (13) Tortilla de queso con lechuga y tomat 3 (2, 3, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 622 / Prot 20 / Lip 26 / H.C. 79	Arroz rehogado con verduritas Merluza a la gallega con patata cocida 4 (4) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 584 / Prot 22 / Lip 11 / H.C. 98	Brócoli de Flory Espaguetis sin gluten boloñesa (2) 5 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 599 / Prot 23 / Lip 15 / H.C. 93	Crema de verduras (13) Abadejo al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) 6 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 594 / Prot 27 / Lip 17 / H.C. 84
FIESTA 9 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	Crema de verduras ecológicas (puerro repollo, zanahoria) (13) 10 Cinta lomo adobada con lechuga y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72	Espaguetis al pesto sin gluten (2, 9) Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate (13) 11 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 637 / Prot 34 / Lip 22 / H.C. 75	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Tortilla de pavo con verduritas asadas 12 (3) Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) Kcal 615 / Prot 37 / Lip 31 / H.C. 47	Arroz blanco con salsa de tomate Dorado al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) 13 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 546 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 74
Brócoli con tomate Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13) 16 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 493 / Prot 28 / Lip 17 / H.C. 58	Sopa de cocido con fideos sin gluten (13) 17 Pollo guisado con verduras y arroz Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 583 / Prot 30 / Lip 16 / H.C. 80	Arroz con champiñones Tortilla de patata (3) 18 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 688 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 95	Patatas guisadas con verduras (13) Fogonero al horno con lechuga y maíz 19 (4, 13) Queso fresco (2) Pan sin gluten (3) Kcal 589 / Prot 34 / Lip 23 / H.C. 64	Crema de calabaza ecológica (13) Lomo a la plancha con arroz integral 20 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 759 / Prot 50 / Lip 21 / H.C. 93
Coliflor con ajo perejil Cinta de lomo adobada plancha con lechuga (13) 23 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 674 / Prot 21 / Lip 44 / H.C. 49	Crema de calabaza (13) Merluza al horno con lechuga, tomate y zanahoria (4, 13) 24 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 573 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 74	Pasta sin gluten con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha con verduritas asadas 25 Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) Kcal 642 / Prot 36 / Lip 25 / H.C. 69	Arroz rehogado con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (3, 13) 26 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 607 / Prot 17 / Lip 24 / H.C. 80	Arroz al ajillo Rape adobado, ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13) 27 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 527 / Prot 20 / Lip 19 / H.C. 69
Brócoli rehogado con ajo y cebolla Espaguetis sin gluten boloñesa (2) 30 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92				

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

ECO

INTEGRAL



Más información
pargaylopez.com
@pargaylopez