Noviembre 2026

SIN PESCADO MARIA DE VILLOTA

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FIESTA Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	3 Lentejas guisadas con verduras (1) Tortilla de queso con lechuga y tomat (2, 3, 13) Fruta de temporada Pan integral Madrid (1, 8, 12) Kcal 672 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 87	4 Arroz rehogado con verduritas Filete de pollo a la plancha con patata panadera (13) Fruta de temporada Pan Madrid (1, 8, 12) Kcal 702 / Prot 31 / Lip 21 / H.C. 97	5 Brócoli de Flory Pasta con boloñesa vegetal (1, 3, 8, 1 Fruta de temporada Pan integral Madrid (1, 8, 12) Kcal 599 / Prot 23 / Lip 15 / H.C. 93	6 Judías blancas con chorizo (13) Tortilla de pavo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3, 13) Fruta de temporada Pan Madrid (1, 8, 12) Kcal 765 / Prot 45 / Lip 24 / H.C. 91
9 FIESTA Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	10 Crema de verduras ecológicas (puerro repollo, zanahoria) (13) 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	11 Pasta integral al pesto (1, 2, 3, 8, 9, 1 Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan Madrid (1, 8, 12) Kcal 637 / Prot 34 / Lip 22 / H.C. 75	12 Coliflor rehogada con ajo y pimentón Salteado de garbanzos, verduras y huevo cocido (3) Yogur natural (2) Pan integral Madrid (1, 8, 12) Kcal 534 / Prot 22 / Lip 25 / H.C. 53	13 Arroz blanco con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan Madrid (1, 8, 12) Kcal 590 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 72
16 Judías verdes con tomate Cinta de lomo con ensalada de lechuga,tomate y maiz (13) Fruta de temporada Pan Madrid (1, 8, 12) Kcal 538 / Prot 31 / Lip 21 / H.C. 56	17 Sopa de fideos (1, 8, 11) Cocido de garbanzos, verduras y poll (13) Fruta de temporada Pan integral Madrid (1, 8, 12) Kcal 653 / Prot 33 / Lip 18 / H.C. 85	18 Arroz con champiñones Tortilla de patata (3) Fruta de temporada Pan Madrid (1, 8, 12) Kcal 688 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 95	19 Judías pintas con verduras (13) Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (13) Queso fresco (2) Pan integral Madrid (1, 8, 12) Kcal 649 / Prot 41 / Lip 25 / H.C. 67	20 Crema de calabaza ecológica (13) Hamburguesa de ternera con arroz integral (3, 8, 10, 11) Fruta de temporada Pan Madrid (1, 8, 12) Kcal 612 / Prot 23 / Lip 19 / H.C. 88
23 Coliflor con ajo perejil Cinta de lomo adobada plancha con lechuga (13) Fruta de temporada Pan Madrid (1, 8, 12) Kcal 674 / Prot 21 / Lip 44 / H.C. 49	24 Lentejas con chorizo y verduras (1) Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate, maíz (2, 3, 13) Fruta de temporada Pan integral Madrid (1, 8, 12) Kcal 803 / Prot 60 / Lip 27 / H.C. 81	25 Pasta integral con tomate y orégano (3, 8, 11) Salteado de verduras con garbanzos y pollo Yogur natural (2) Pan Madrid (1, 8, 12) Kcal 635 / Prot 44 / Lip 16 / H.C. 78	26 Judías blancas con chorizo (13) Huevos revueltos con pavo lechuga y maíz (3, 8, 13) Fruta de temporada Pan integral Madrid (1, 8, 12) Kcal 751 / Prot 35 / Lip 28 / H.C. 90	27 Arroz tres delicias (3, 8) Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (13) Fruta de temporada Pan Madrid (1, 8, 12) Kcal 668 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 82
30 Brócoli rehogado con ajo y cebolla Espaguetis boloñesa con soja texturizada (1, 3, 8, 11) Fruta de temporada Pan Madrid (1, 8, 12) 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