Noviembre 2026

SIN MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS VIRGEN DE LOS REMEDIOS

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FIESTA 2 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	Lentejas guisadas con verduras (1) Tortilla de queso con lechuga y tomat 3 (2, 3, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 672 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 87	Arroz rehogado con verduritas Merluza a la gallega con patata cocida 4 (4) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 584 / Prot 22 / Lip 11 / H.C. 98	Brócoli de Flory Pasta con boloñesa vegetal (1, 3, 8, 1 5 Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 599 / Prot 23 / Lip 15 / H.C. 93	Judías blancas con chorizo (13) Bacalao orly, lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13) 6 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 787 / Prot 38 / Lip 27 / H.C. 99
Crema de verduras ecológicas (puerro repollo, zanahoria) (13) Cinta lomo adobada con lechuga y zanahoria (13) 9 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72	Judías pintas con verduras (13) Salmón al horno con lechuga y maíz (4 10 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 573 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 80	Pasta integral al pesto (1, 2, 3, 8, 11) Jamoncitos pollo horno con champiñó 11 rehogado Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 712 / Prot 55 / Lip 21 / H.C. 73	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Salteado de garbanzos, verduras y huevo cocido (3) 12 Yogur natural (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 534 / Prot 22 / Lip 25 / H.C. 53	Arroz blanco con salsa de tomate Dorado al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) 13 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 546 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 74
Judías verdes con tomate Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13) 16 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 493 / Prot 28 / Lip 17 / H.C. 58	Sopa de fideos (1, 8, 11) Cocido de garbanzos, verduras y poll 17 (13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 653 / Prot 33 / Lip 18 / H.C. 85	Arroz con champiñones Tortilla de patata (3) 18 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 688 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 95	Judías pintas con verduras (13) Rape en salsa verde (1, 4, 13) 19 Queso fresco (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 664 / Prot 39 / Lip 23 / H.C. 74	Crema de calabaza ecológica (13) Hamburguesa de ternera con arroz integral (3, 8, 10, 11) 20 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 612 / Prot 23 / Lip 19 / H.C. 88
Lentejas con chorizo y verduras (1) Merluza al horno con lechuga, tomate y zanahoria (4, 13) 23 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 658 / Prot 38 / Lip 21 / H.C. 81	Coliflor con ajo perejil Chuleta de cerdo plancha con pisto 24 Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 674 / Prot 21 / Lip 44 / H.C. 49	Pasta integral con tomate y orégano (25 3, 8, 11) Salteado de verduras con garbanzos y pollo Yogur natural (2) Pan Sierra (1, 8) Kcal 635 / Prot 44 / Lip 16 / H.C. 78	Judías blancas con chorizo (13) Huevos revueltos con pavo lechuga y maíz (3, 8, 13) 26 Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 751 / Prot 35 / Lip 28 / H.C. 90	Arroz tres delicias (3, 8) Rape adobado, ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13) 27 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 698 / Prot 25 / Lip 27 / H.C. 89
Brócoli rehogado con ajo y cebolla Espaguetis boloñesa con soja texturizada (1, 3, 8, 11) 30 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) 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