Noviembre 2026

VEGETARIANO VIRGEN DE LOS REMEDIOS

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 Sierra (1, 8) Kcal 672 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 87	4 Arroz rehogado con verduritas Garbanzos guisados con verduras (13 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 607 / Prot 17 / Lip 24 / H.C. 80	5 Brócoli de Flory Pasta con boloñesa vegetal (1, 3, 8, 1 Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 599 / Prot 23 / Lip 15 / H.C. 93	6 Judías blancas estofadas con verduras (13) Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y cebolla (3, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 594 / Prot 22 / Lip 20 / H.C. 82
9 Crema de verduras ecológicas (puerro repollo, zanahoria) (13) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (3, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 536 / Prot 16 / Lip 21 / H.C. 70	10 Judías pintas con verduras (13) Verduras salteadas con soja texturizada Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 684 / Prot 25 / Lip 27 / H.C. 84	11 Pasta integral al pesto (1, 2, 3, 8, 11) Tortilla de calabacín con champiñón salteado (3) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 601 / Prot 20 / Lip 24 / H.C. 75	12 Coliflor rehogada con ajo y pimentón Salteado de garbanzos, verduras y huevo cocido (3) Yogur natural (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 534 / Prot 22 / Lip 25 / H.C. 53	13 Arroz blanco con salsa de tomate Guisantes rehogados con cebolla Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 555 / Prot 15 / Lip 23 / H.C. 73
16 Judías verdes con tomate Tortilla de patata con ensalada de tomate natural (3, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 587 / Prot 19 / Lip 25 / H.C. 70	17 Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos (1, 3, 8, 11) Garbanzos guisados con arroz y verduras (1, 8) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 583 / Prot 20 / Lip 11 / H.C. 101	18 Arroz con champiñones Tortilla de patata (3) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 688 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 95	19 Judías pintas con verduras (13) Pisto manchego (principal) Queso fresco (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 618 / Prot 29 / Lip 27 / H.C. 65	20 Crema de calabaza ecológica (13) Verduras rehogadas con soja texturizada (8) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 687 / Prot 17 / Lip 30 / H.C. 88
23 Lentejas guisadas con verduras (1) Pisto manchego (principal) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 724 / Prot 28 / Lip 28 / H.C. 89	24 Coliflor con ajo perejil Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (3, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 618 / Prot 19 / Lip 37 / H.C. 52	25 Pasta integral con tomate y orégano (3, 8, 11) Garbanzos guisados con verduras (13 Yogur natural (2) Pan Sierra (1, 8) Kcal 650 / Prot 28 / Lip 10 / H.C. 112	26 Judías pintas estofadas con verduras (13) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (3, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 598 / Prot 23 / Lip 21 / H.C. 79	27 Arroz rehogado con verduras Guisantes rehogados con cebolla Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 605 / Prot 13 / Lip 20 / H.C. 95
30 Brócoli rehogado con ajo y cebolla Espaguetis boloñesa con soja texturizada (1, 3, 8, 11) 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



Más información
pargaylopez.com
@pargaylopez