Noviembre 2026

SIN CERDO SIERRA DE GUADARRAMA

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 Merluza a la gallega con patata cocida (4) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 584 / Prot 22 / Lip 11 / H.C. 98	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) Abadejo al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 585 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 83
9 Crema de verduras ecológicas (puerro repollo, zanahoria) (13) Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 568 / Prot 29 / Lip 19 / H.C. 72	10 Judías pintas con verduras (13) Salmón al horno con lechuga y maíz (4 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 573 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 80	11 Pasta integral al pesto (1, 2, 3, 8, 11) Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) 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 Sierra (1, 8) Kcal 534 / Prot 22 / Lip 25 / H.C. 53	13 Arroz blanco con salsa de tomate Dorado al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 546 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 74
16 Judías verdes con tomate Boquerones en tempura con lechuga y zanahoria (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 568 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 64	17 Sopa de fideos (1, 8, 11) Cocido de garbanzos, verduras y pollo (13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 653 / Prot 33 / Lip 18 / H.C. 85	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) Fogonero al horno con lechuga y maíz (4, 13) Queso fresco (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 599 / Prot 38 / Lip 21 / H.C. 67	20 Crema de calabaza ecológica (13) Hamburguesa de ternera con arroz integral (3, 8, 10, 11) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 612 / Prot 23 / Lip 19 / H.C. 88
23 Coliflor con ajo perejil Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 564 / Prot 30 / Lip 27 / H.C. 49	24 Lentejas guisadas con verduras (1) Merluza al horno con lechuga, tomate y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 625 / Prot 36 / Lip 14 / H.C. 88	25 Pasta integral con tomate y orégano (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	26 Judías pintas estofadas con verduras (13) Huevos revueltos con pavo lechuga y maíz (3, 8, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 616 / Prot 26 / Lip 22 / H.C. 79	27 Arroz rehogado con verduras Rape adobado, ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 668 / Prot 23 / Lip 24 / H.C. 90
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

ECO

INTEGRAL



Más información
pargaylopez.com
@pargaylopez