

Octubre 2025

SIN CERDO, SIN CARNE ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

INTEGRAL

ECO

Brócoli de Flory
Tortilla atún, ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) 6

Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 462 / Prot 18 / Lip 22 / H.C. 47

NO LECTIVO 13

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Guisantes rehogados con arroz integral
Tortilla patata, lechuga, tomate y maíz (3, 13) 20

Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 725 / Prot 22 / Lip 26 / H.C. 99

Espirales tricolor al ajillo con orégano (1, 3, 8, 11) 27

Fogonero andaluz con lechuga, cebolla, maíz (1, 3, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 685 / Prot 27 / Lip 22 / H.C. 95

1

INTEGRAL

ECO

Judías pintas guisadas con verduras (13) 7

Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 671 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 81

Ensalada de pasta (1, 3, 4, 8, 11, 13) 14

Tortilla francesa con calabacín rebozado (1, 3, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 603 / Prot 21 / Lip 19 / H.C. 87

Macarrones ecológicos con verduras y salsa de tomate (1, 8, 11) 21

Rape adobado con patatas panadera (1, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 798 / Prot 29 / Lip 25 / H.C. 114

DÍA PROTEÍNA VEGETAL Lentejas guisadas con arroz (1) 28

Calabacín y berenjena rebozados con champiñón salteado (1, 3)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 658 / Prot 27 / Lip 17 / H.C. 99

Judías verdes portuguesa
Boquerones tempura, ensalada lechuga, tomate, maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 13) 1

Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 568 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 64

Sopa de verduras
Garbanzos guisados con verduras (13) 8

Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 681 / Prot 26 / Lip 26 / H.C. 84

Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón (13) 15

Merluza a la plancha con patatas (4, 13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 631 / Prot 28 / Lip 21 / H.C. 81

Brócoli con ajo y pimentón
Tortilla de caballa con patatas panadera (3, 4, 13) 22

Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 537 / Prot 17 / Lip 25 / H.C. 59

Judías verdes portuguesa
Merluza horno con patata panadera (4, 13) 29

Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 579 / Prot 28 / Lip 27 / H.C. 56

Crema de zanahoria (13)
Tortilla de queso con patatas (2, 3, 13) 2

Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 687 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 86

Patatas guisadas con verduras (13)
Merluza romana con lechuga y maíz (1, 3, 4, 13) 9

Yogur (2)
Pan (1, 8)
Kcal 640 / Prot 28 / Lip 28 / H.C. 72

Judías pintas guisadas con verduras (13) 16

Rape rebozado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13)
Yogur (2)
Pan (1, 8)
Kcal 650 / Prot 32 / Lip 25 / H.C. 75

Sopa de verduras
Garbanzos guisados 23

Yogur (2)
Pan (1, 8)
Kcal 671 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 70

Judías blancas guisadas con verduras (13) 30

Rape al horno con lechuga, tomate, maíz (4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 583 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 82

Lentejas guisadas con verduras (1)
Merluza al horno con lechuga y quinoa (4, 13) 3

Yogur (2)
Pan (1, 8)
Kcal 615 / Prot 39 / Lip 18 / H.C. 74

Arroz campesina
Tortilla de calabacín con verduras rehogadas (3) 10

Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 659 / Prot 20 / Lip 23 / H.C. 93

Crema de coliflor
Tortilla de queso con arroz (2, 3) 17

Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 663 / Prot 26 / Lip 22 / H.C. 90

Arroz blanco con tomate
Bacalao orly con ensalada de lechuga tomate y cebolla (1, 3, 4, 13) 24

Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 613 / Prot 22 / Lip 23 / H.C. 79

HALLOWEEN Crema de calabaza (13)
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate (3, 13) 31

Gelatina
Pan (1, 8)
Kcal 608 / Prot 20 / Lip 35 / H.C. 54

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

