Octubre 2026

BASAL ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Garbanzos guisados con calabaza Cinta lomo plancha con lechuga y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 758 / Prot 28 / Lip 36 / H.C. 80	2 Macarrones integrales al pesto (1, 2, 3 8, 9, 11) Palometa al horno con lechuga y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 592 / Prot 31 / Lip 18 / H.C. 76
5 Brócoli rehogado con ajo y pimentón Espaguetis boloñesa con soja texturizada (1, 3, 8, 11) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92	6 Arroz con frijoles negros (1) Merluza a la gallega con patata cocida (4) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 682 / Prot 29 / Lip 16 / H.C. 104	7 Patatas guisadas con magro (13) Huevos cocidos con tomate y ensalada (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 725 / Prot 41 / Lip 27 / H.C. 79	8 Crema de zanahoria ecológica (13) Rape rebozado con ensalada de lechuga y cebolla (1, 3, 4, 13) Yogur natural (2) Pan integral (1, 8, 12) Kcal 640 / Prot 33 / Lip 28 / H.C. 64	9 Lentejas guisadas con chorizo y verduras (1) Lacón horno con ensalada lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 701 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 85
12 FIESTA Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	13 Arroz blanco con salsa de tomate casero Boquerones en tempura con ensalada lechuga y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 1 Queso fresco (2) Pan integral (1, 8, 12) Kcal 640 / Prot 28 / Lip 31 / H.C. 65	14 Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) Cocido, garbanzos, repollo, ternera, zanahoria, patata (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93	15 Crema de verduras ecológicas (13) Tortilla de queso con ensalada de lechuga y maíz (2, 3, 13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 570 / Prot 17 / Lip 24 / H.C. 72	16 Judías pintas guisadas con verduras (13) Abadejo horno con ensalada de lechuga y manzana (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 585 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 83
19 Coliflor rehogada con ajo y pimentón Cinta lomo plancha con lechuga y cebolla (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 674 / Prot 21 / Lip 44 / H.C. 49	20 Judías blancas guisadas con chorizo (13) Palometa al horno con tomate y ensalada (4, 13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 720 / Prot 42 / Lip 20 / H.C. 93	21 Macarrones integrales gratinados con tomate, queso (1, 2, 3, 8, 11) Fajitas con verduras y pollo (1, 13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 826 / Prot 48 / Lip 30 / H.C. 91	22 Lentejas guisadas con verduras (1) Huevos revueltos con lechuga y tomate (3, 13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 638 / Prot 27 / Lip 21 / H.C. 85	23 Arroz milanesa Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 627 / Prot 28 / Lip 21 / H.C. 82
26 Brócoli rehogado con bacon Espaguetis boloñesa con soja texturizada (1, 3, 8, 11) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 691 / Prot 24 / Lip 26 / H.C. 89	27 Judías pintas guisadas con verduras (13) Tortilla de queso con ensalada de lechuga y maíz (2, 3, 13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 632 / Prot 24 / Lip 23 / H.C. 82	28 Arroz integral rehogado con magro Salmón horno con salsa de puerros y ensalada (4) Queso fresco (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 694 / Prot 33 / Lip 34 / H.C. 66	29 Sopa de fideos (1, 8, 11) Cocido completo, morcillo, chorizo, patata, repollo (13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 612 / Prot 24 / Lip 16 / H.C. 94	30 Crema de calabaza ecológica (13) Escalope de pollo con tomate y ensalada (1, 3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 728 / Prot 25 / Lip 32 / H.C. 84

Fruta de temporada: melón, mandarina, 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