# Octubre 2026

# SIN CARNE ERMITA DEL SANTO

Parga y López

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1<br>Garbanzos guisados con calabaza<br>Pisto manchego (principal)<br>Fruta de temporada<br>Pan integral (1, 8, 12)<br>Kcal 614 / Prot 20 / Lip 18 / H.C. 93 | 2<br>Macarrones integrales al pesto (1, 2, 3, 8, 9, 11)<br>Palometa al horno con lechuga y tomate (4, 13)<br>Fruta de temporada<br>Pan (1, 8, 12)<br>Kcal 592 / Prot 31 / Lip 18 / H.C. 76 |
| 5<br>Brócoli rehogado con ajo y pimentón<br>Espaguetis boloñesa con soja texturizada (1, 3, 8, 11)<br>Fruta de temporada<br>Pan (1, 8, 12)<br>Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92 | 6<br>Arroz con frijoles negros (1)<br>Merluza a la gallega con patata cocida (4)<br>Fruta de temporada<br>Pan integral (1, 8, 12)<br>Kcal 682 / Prot 29 / Lip 16 / H.C. 104 | 7<br>Sopa de verduras (1, 3, 8, 11)<br>Huevos cocidos con tomate y ensalada (3, 13)<br>Fruta de temporada<br>Pan (1, 8, 12)<br>Kcal 684 / Prot 35 / Lip 40 / H.C. 45 | 8<br>Crema de zanahoria ecológica (13)<br>Rape rebozado con ensalada de lechuga y cebolla (1, 3, 4, 13)<br>Yogur natural (2)<br>Pan integral (1, 8, 12)<br>Kcal 640 / Prot 33 / Lip 28 / H.C. 64 | 9<br>Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1)<br>Arroz rehogado con verduras<br>Fruta de temporada<br>Pan (1, 8, 12)<br>Kcal 668 / Prot 31 / Lip 19 / H.C. 92 |
| 12<br>FIESTA<br>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0 | 13<br>Arroz blanco con salsa de tomate casero<br>Boquerones en tempura con ensalada lechuga y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 1<br>Queso fresco (2)<br>Pan integral (1, 8, 12)<br>Kcal 640 / Prot 28 / Lip 31 / H.C. 65 | 14<br>Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13)<br>Garbanzos guisados con arroz y verduras (1, 8)<br>Fruta de temporada<br>Pan (1, 8, 12)<br>Kcal 494 / Prot 18 / Lip 6 / H.C. 92 | 15<br>Crema de verduras ecológicas (13)<br>Tortilla de queso con ensalada de lechuga y maíz (2, 3, 13)<br>Fruta de temporada<br>Pan integral (1, 8, 12)<br>Kcal 570 / Prot 17 / Lip 24 / H.C. 72 | 16<br>Judías pintas guisadas con verduras (13)<br>Abadejo horno con ensalada de lechuga y manzana (4, 13)<br>Fruta de temporada<br>Pan (1, 8, 12)<br>Kcal 685 / Prot 23 / Lip 10 / H.C. 126 |
| 19<br>Coliflor rehogada con ajo y pimentón<br>Huevos rellenos de atún y tomate con ensalada (3, 4)<br>Fruta de temporada<br>Pan (1, 8, 12)<br>Kcal 592 / Prot 29 / Lip 31 / H.C. 48 | 20<br>Judías blancas estofadas con verduras (13)<br>Palometa al horno con tomate y ensalada (4, 13)<br>Fruta de temporada<br>Pan integral (1, 8, 12)<br>Kcal 585 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 83 | 21<br>Macarrones integrales gratinados con tomate, queso (1, 2, 3, 8, 11)<br>Guisantes rehogados con cebolla<br>Yogur natural (2)<br>Pan (1, 8, 12)<br>Kcal 718 / Prot 31 / Lip 26 / H.C. 91 | 22<br>Lentejas guisadas con verduras (1)<br>Huevos revueltos con lechuga y tomate (3, 13)<br>Fruta de temporada<br>Pan integral (1, 8, 12)<br>Kcal 638 / Prot 27 / Lip 21 / H.C. 85 | 23<br>Arroz milanesa<br>Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13)<br>Fruta de temporada<br>Pan (1, 8, 12)<br>Kcal 627 / Prot 28 / Lip 21 / H.C. 82 |
| 26<br>Brócoli rehogado con ajo y pimentón<br>Espaguetis boloñesa con soja texturizada (1, 3, 8, 11)<br>Fruta de temporada<br>Pan (1, 8, 12)<br>Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92 | 27<br>Judías pintas guisadas con verduras (13)<br>Tortilla de queso con ensalada de lechuga y maíz (2, 3, 13)<br>Fruta de temporada<br>Pan integral (1, 8, 12)<br>Kcal 632 / Prot 24 / Lip 23 / H.C. 82 | 28<br>Arroz rehogado con verduras<br>Salmón horno con salsa de puerros y ensalada (4)<br>Queso fresco (2)<br>Pan (1, 8, 12)<br>Kcal 693 / Prot 32 / Lip 33 / H.C. 68 | 29<br>Sopa de fideos (1, 8, 11)<br>Garbanzos guisados con arroz y verduras (1, 8)<br>Fruta de temporada<br>Pan integral (1, 8, 12)<br>Kcal 508 / Prot 20 / Lip 7 / H.C. 93 | 30<br>Crema de calabaza ecológica (13)<br>Arroz con frijoles negros (1)<br>Fruta de temporada<br>Pan (1, 8, 12)<br>Kcal 690 / Prot 17 / Lip 15 / H.C. 122 |

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