

Mayo 2026

SIN CARNE ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

INTEGRAL

ECO

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1) **4**

Tortilla caballa con lechuga y tomate (3, 4, 13)

Manzana

Pan (1, 8, 12)

Kcal 763 / Prot 30 / Lip 23 / H.C. 110

MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS (1, 3, 8, 11) **11**

Salmón horno con ensalada lechuga y tomate (4, 13)

Manzana

Pan (1, 8, 12)

Kcal 634 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 90

DIA SIN GLUTEN Crema de verduras ecológicas (13) **18**

Tortilla calabacín con lechuga y quinoa (3, 13)

Manzana

Pan (1, 8, 12)

Kcal 532 / Prot 15 / Lip 20 / H.C. 72

Paella de verduras (4, 5, 6, 13) **25**

Boquerones en tempura con lechuga y aceitunas (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13)

Manzana

Pan (1, 8, 12)

Kcal 688 / Prot 30 / Lip 25 / H.C. 86

2

INTEGRAL

ECO

Coliflor rehogada con ajo y pimentón Bacalao al horno con patatas panader (4) **5**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 554 / Prot 22 / Lip 22 / H.C. 66

Arroz campesina **12**

PROT. VEGETAL Judías blancas con verduras

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 683 / Prot 21 / Lip 13 / H.C. 121

Arroz integral milanesa **19**

Fogonero romana con ensalada lechuga y zanahoria (1, 3, 4, 13)

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 704 / Prot 25 / Lip 28 / H.C. 88

Ensalada de garbanzos (3, 4, 13) **26**

Huevos cocidos con tomate (3)

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 631 / Prot 34 / Lip 27 / H.C. 58

3

INTEGRAL

ECO

Espaguetis integrales con queso y tomate (1, 2, 3, 8, 11) **6**

Merluza gallega con lechuga y aceitunas (4, 13)

Plátano

Pan (1, 8, 12)

Kcal 730 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 90

Brócoli rehogado con ajo y pimentón **13**

Huevos cocidos con pisto (3)

Plátano

Pan (1, 8, 12)

Kcal 516 / Prot 29 / Lip 25 / H.C. 45

Lentejas guisadas con verduras (1) **20**

Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3, 13)

Plátano

Pan (1, 8, 12)

Kcal 719 / Prot 27 / Lip 23 / H.C. 100

Brócoli rehogado con ajo y pimentón **27**

PROT. VEGETAL Judías pintas guisadas con verduras

Plátano

Pan (1, 8, 12)

Kcal 495 / Prot 19 / Lip 9 / H.C. 84

4

INTEGRAL

ECO

Arroz rehogado con verduras **7**

Pisto manchego con huevo

Queso fresco (2)

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 663 / Prot 18 / Lip 26 / H.C. 91

Sopa de verduras **14**

Garbanzos guisados con verduras (13)

Yogur (2)

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 671 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 70

Ensalada pasta (1, 3, 8, 11, 13) **21**

Palometa horno con tomate (4)

Queso fresco (2)

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 736 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 95

Crema de zanahoria (13) **28**

Merluza a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13)

Yogur (2)

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 566 / Prot 36 / Lip 21 / H.C. 58

5

FIESTA **1**

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

Crema de puerros (13) **8**

PROT. VEGETAL Garbanzos con cuscuta (1, 8, 13)

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)

Pan (1, 8, 12)

Kcal 532 / Prot 21 / Lip 6 / H.C. 99

FIESTA **15**

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

Coliflor italiana **22**

PROT. VEGETAL Cous cous con verduras (1, 8, 13)

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)

Pan (1, 8, 12)

Kcal 609 / Prot 13 / Lip 17 / H.C. 96

Espaguetis integrales con verduras (1, 3, 8, 11) **29**

Abadejo horno con pisto (4)

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)

Pan (1, 8, 12)

Kcal 622 / Prot 30 / Lip 15 / H.C. 92

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

