

Mayo 2026

SIN FRUTOS SECOS ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4

Lentejas con chorizo y verduras (1)
Tortilla caballa con lechuga y tomate (3, 4, 13)

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 776 / Prot 31 / Lip 27 / H.C. 103

11

Macarrones integrales con verduras (1, 3, 8, 11)
Salmón horno con ensalada lechuga y tomate (4, 13)

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 634 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 90

18

DIA SIN GLUTEN Crema de verduras ecológicas (13)
Tortilla calabacín con lechuga y quino (3, 13)

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 532 / Prot 15 / Lip 20 / H.C. 72

25

Paella de verduras (4, 5, 6, 13)
Rape a la plancha con ensalada lechuga, tomate y cebolla (4, 13)

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 611 / Prot 34 / Lip 17 / H.C. 80

5

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Jamoncitos pollo asados con lechuga y maíz (13)

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 610 / Prot 24 / Lip 32 / H.C. 57

12

Arroz campesina
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

19

Arroz integral milanesa
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

26

Ensalada de garbanzos (3, 4, 13)
Huevos cocidos con tomate (3)

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 631 / Prot 34 / Lip 27 / H.C. 58

6

Espaguetis integrales con queso y tomate (1, 2, 3, 8, 11)
Merluza gallega con lechuga y aceitunas (4, 13)

Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 730 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 90

13

Brócoli rehogado con bacon
Huevos cocidos con pisto (3)

Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 594 / Prot 30 / Lip 33 / H.C. 41

20

Lentejas guisadas con verduras (1)
Cinta lomo adobada plancha con lechuga y zanahoria

Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 779 / Prot 30 / Lip 35 / H.C. 86

27

Brócoli con bacon
PROT. VEGETAL Judías pintas guisadas con verduras

Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 573 / Prot 20 / Lip 18 / H.C. 81

7

Arroz rehogado con verduras
Lacón al horno con patata cocida (13)

Queso fresco (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 797 / Prot 55 / Lip 30 / H.C. 79

14

Sopa de fideos (1, 8, 11)
Cocido completo (13)

Yogur (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 775 / Prot 34 / Lip 39 / H.C. 71

21

Ensalada pasta (1, 3, 8, 11, 13)
Palometa horno con tomate (4)

Queso fresco (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 736 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 95

28

Crema de zanahoria (13)
Chuleta cerdo plancha con lechuga y tomate (13)

Yogur (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 714 / Prot 30 / Lip 41 / H.C. 55

1

FIESTA

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

8

Crema de puerros (13)
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

15

FIESTA

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

22

Coliflor italiana
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

29

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

