

Mayo 2026

SIN LEGUMBRES ERMITA DEL SANTO

Parga y López

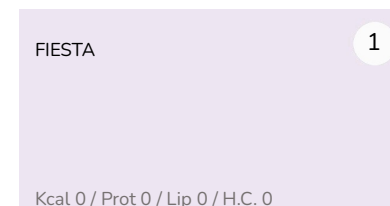
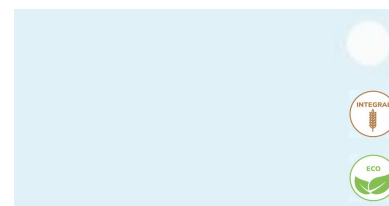
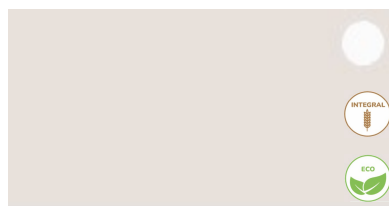
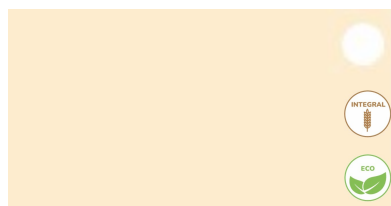
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Patatas guisadas con verduras (13)
Tortilla caballa con lechuga y tomate (3, 4, 13) **4**

Manzana
Pan sin gluten (3)
Kcal 714 / Prot 22 / Lip 25 / H.C. 102

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Jamonicitos pollo asados con lechuga y maíz (13) **5**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan sin gluten (3)
Kcal 610 / Prot 24 / Lip 32 / H.C. 57

Macarrones sin gluten gratinados con queso y tomate (2) **6**

Merluza gallega con lechuga y aceitunas (4, 13)
Plátano
Pan sin gluten (3)
Kcal 730 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 90

Arroz rehogado con verduras
Lacón al horno con patata cocida (13) **7**

Queso fresco (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 797 / Prot 55 / Lip 30 / H.C. 79

1

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

Crema de puerros (13)
PROT. VEGETAL Menestra de verduras rehogadas **8**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan sin gluten (3)
Kcal 532 / Prot 21 / Lip 6 / H.C. 99

Macarrones sin huevo con verduras
Salmón horno con ensalada lechuga y tomate (4, 13) **11**

Manzana
Pan sin gluten (3)
Kcal 634 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 90

Arroz campesina
PROT. VEGETAL Crema de champiñones (13) **12**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan sin gluten (3)
Kcal 627 / Prot 15 / Lip 14 / H.C. 111

Brócoli rehogado con bacon
Huevos cocidos con pisto (3) **13**

Plátano
Pan sin gluten (3)
Kcal 594 / Prot 30 / Lip 33 / H.C. 41

Sopa de picadillo (1, 3)
Filete de contramuslo de pollo a la plancha con patatas panadera (13) **14**

Yogur (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 537 / Prot 33 / Lip 20 / H.C. 57

15

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

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

Tortilla calabacín con lechuga y quino: (3, 13)
Manzana
Pan sin gluten (3)
Kcal 532 / Prot 15 / Lip 20 / H.C. 72

Arroz integral milanesa
Fogonero romana con ensalada lechuga y zanahoria (1, 3, 4, 13) **19**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan sin gluten (3)
Kcal 704 / Prot 25 / Lip 28 / H.C. 88

Patatas guisadas con verduras (13)
Cinta lomo adobada plancha con lechuga y zanahoria **20**

Plátano
Pan sin gluten (3)
Kcal 730 / Prot 22 / Lip 37 / H.C. 78

Ensalada pasta (1, 3, 8, 11, 13)
Palometa horno con tomate (4) **21**

Queso fresco (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 736 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 95

Coliflor italiana
PROT. VEGETAL Cous cous con verduras (1, 8, 13) **22**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan sin gluten (3)
Kcal 609 / Prot 13 / Lip 17 / H.C. 96

Arroz integral con salsa de tomate
Rape a la plancha con ensalada lechuga, tomate y cebolla (4, 13) **25**

Manzana
Pan sin gluten (3)
Kcal 565 / Prot 31 / Lip 18 / H.C. 69

Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) **26**

Huevos cocidos con tomate (3)
Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan sin gluten (3)
Kcal 644 / Prot 30 / Lip 26 / H.C. 72

Brócoli con bacon
PROT. VEGETAL Quinoa con pisto **27**

Plátano
Pan sin gluten (3)
Kcal 691 / Prot 24 / Lip 26 / H.C. 89

Crema de zanahoria (13)
Chuleta cerdo plancha con lechuga y tomate (13) **28**

Yogur (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 714 / Prot 30 / Lip 41 / H.C. 55

Espaguetis sin huevo con verduras y salsa de tomate **29**

Abadejo horno con pisto (4)
Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan sin gluten (3)
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

