

Junio 2026

# SIN FRUTOS SECOS ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lenteja guisadas con verduras (1)  
Tortilla de pavo con tomate y maíz (3, 13) **1**

Manzana  
Pan (1, 8)  
Kcal 656 / Prot 29 / Lip 22 / H.C. 85

Guisantes rehogados con cebolla  
Tortilla de atún con rodajas de tomate natural **8**

Manzana  
Pan (1, 8)  
Kcal 564 / Prot 21 / Lip 30 / H.C. 54

Arroz campesina  
Salmón horno con lechuga y aceitunas (4, 13) **15**

Manzana  
Pan (1, 8)  
Kcal 619 / Prot 28 / Lip 20 / H.C. 81

**22**

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

**29**

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

Ensalada de arroz (3, 4, 13)  
Merluza horno con ensalada (4, 13) **2**

Yogur (2)  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 561 / Prot 30 / Lip 22 / H.C. 61

Macarrones integrales con verduras (1, 8, 11)  
Palometa horno con pisto (4) **9**

Queso fresco (2)  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 625 / Prot 30 / Lip 24 / H.C. 73

Espaguetis al ajillo (1, 3, 8, 11)  
Tortilla de patata con ensalada (3, 13) **16**

Fruta de temporada (sandía, melón)  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 702 / Prot 22 / Lip 23 / H.C. 100

**23**

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

**30**

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


Brócoli rehogado con ajo y pimentón  
PROT. VEGETAL Garbanzos guisados con cuscús (1, 8, 13) **3**

Plátano  
Pan (1, 8)  
Kcal 509 / Prot 22 / Lip 9 / H.C. 85

Paella mixta (4, 5, 6, 13)  
PROT.VEGETAL Pisto manchego con quinoa **10**

Plátano  
Pan (1, 8)  
Kcal 628 / Prot 20 / Lip 20 / H.C. 92

Crema de verduras ecológicas (13)  
PROT.VEGETAL Lentejas guisadas con arroz (1) **17**

Plátano  
Pan (1, 8)   
Kcal 684 / Prot 23 / Lip 8 / H.C. 131

**24**

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

**31**

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

Espaguetis integrales con verduras y salsa de tomate (1, 3, 8, 11)  
Rape a la plancha con ensalada lechuga, tomate y cebolla (4, 13) **4**

Fruta de temporada (sandía, melón)  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 644 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 92

Judías blancas vinagreta (13)  
Cinta lomo plancha con ensalada (13) **11**

Fruta de temporada (sandía, melón)  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 726 / Prot 28 / Lip 38 / H.C. 68

Judías verdes con aceite y vinagre  
Merluza al horno con verduras (4) **18**

Fruta de temporada (sandía, melón)  
Pan integral (1, 8)  
Kcal 505 / Prot 25 / Lip 16 / H.C. 65


**25**

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

**32**

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

Crema de calabacín ecológica (13)  
Lacón horno con lechuga y cebolla (1, 8) **5**

Fruta de temporada (sandía, melón)  
Pan (1, 8)   
Kcal 616 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 78

Coliflor rehogada con ajo y pimentón  
Ragú de pollo con patata y zanahoria (13) **12**

Fruta de temporada (sandía, melón)  
Pan (1, 8)  
Kcal 747 / Prot 32 / Lip 38 / H.C. 70

FIESTA FIN DE CURSO Ensalada mixta (13)  
Hamburguesa completa con patatas chips (1, 2, 3, 8, 12)  
Helado (2)  
Pan (1, 8)  
Kcal 498 / Prot 20 / Lip 28 / H.C. 43

**26**

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

**33**

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

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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

