

Junio 2026

SIN GLUTEN ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

Manzana
Pan sin gluten (3)
Kcal 606 / Prot 21 / Lip 25 / H.C. 77

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

Manzana
Pan sin gluten (3)
Kcal 564 / Prot 21 / Lip 30 / H.C. 54

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

Manzana
Pan sin gluten (3)
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) **2**
Merluza horno con ensalada (4, 13)

Yogur (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 561 / Prot 30 / Lip 22 / H.C. 61

Macarrones sin gluten
Palometa horno con pisto (4) **9**

Queso fresco (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 625 / Prot 30 / Lip 24 / H.C. 73

Espirales sin gluten
Tortilla de patata con ensalada (3, 13) **16**

Fruta de temporada (sandía, melón)
Pan sin gluten (3)
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 arroz y verduras **3**

Plátano
Pan sin gluten (3)
Kcal 513 / Prot 20 / Lip 11 / H.C. 83

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

Plátano
Pan sin gluten (3)
Kcal 628 / Prot 20 / Lip 20 / H.C. 92

Crema de verduras ecológicas (13)
PROT.VEGETAL Puchero de garbanzo con espinacas y arroz **17**

Plátano
Pan sin gluten (3) 
Kcal 694 / Prot 29 / Lip 17 / H.C. 105

24

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

31

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

Espaguetis sin gluten (2, 9) **4**
Rape a la plancha con ensalada lechuga, tomate y cebolla (4, 13)

Fruta de temporada (sandía, melón)
Pan sin gluten (3)
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 sin gluten (3)
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 sin gluten (3)
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) **5**
Lacón horno con lechuga y cebolla (13)

Fruta de temporada (sandía, melón)
Pan sin gluten (3) 
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 sin gluten (3)
Kcal 747 / Prot 32 / Lip 38 / H.C. 90

FIESTA FIN DE CURSO Ensalada mixta (13) **19**
Hamburguesa de pollo con patatas fritas (13)
Helado (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 518 / Prot 21 / Lip 25 / H.C. 52

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

 @pargaylopez

