

Junio 2026

SIN LACTOSA + SIN PLV ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lenteja guisadas con verduras (1) 1
Tortilla de pavo con tomate y maíz (3, 13)
Manzana
Pan (1, 8)
Kcal 656 / Prot 29 / Lip 22 / H.C. 85

Ensalada de arroz (3, 4, 13) 2
Merluza horno con ensalada (4, 13)
Yogur de soja (8)
Pan integral (1, 8)
Kcal 566 / Prot 29 / Lip 19 / H.C. 67

Brócoli rehogado con ajo y pimentón 3
PROT. VEGETAL Garbanzos guisados con cuscús (1, 8, 13)
Plátano
Pan (1, 8)
Kcal 509 / Prot 22 / Lip 9 / H.C. 85

Espaguetis integrales con verduras y salsa de tomate (1, 3, 8, 11) 4
Rape a la plancha con ensalada lechuga, tomate y cebolla (4, 13)
Fruta de temporada (sandía, melón)
Pan integral (1, 8)
Kcal 644 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 92

Crema de calabacín ecológica (13) 5
Lacón horno con lechuga y cebolla (13)
Fruta de temporada (sandía, melón)
Pan (1, 8)
Kcal 616 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 78

Guisantes rehogados con cebolla 8
Tortilla de atún con rodajas de tomate natural
Manzana
Pan (1, 8)
Kcal 564 / Prot 21 / Lip 30 / H.C. 54

Macarrones integrales con verduras (1, 8, 11) 9
Palometa horno con pisto (4)
Yogur de soja (8)
Pan integral (1, 8)
Kcal 625 / Prot 30 / Lip 24 / H.C. 73

Paella mixta (4, 5, 6, 13) 10
PROT.VEGETAL Pisto manchego con quinoa
Plátano
Pan (1, 8)
Kcal 628 / Prot 20 / Lip 20 / H.C. 92

Judías blancas vinagreta (13) 11
Cinta lomo plancha con ensalada (13)
Fruta de temporada (sandía, melón)
Pan integral (1, 8)
Kcal 726 / Prot 28 / Lip 38 / H.C. 68

Coliflor rehogada con ajo y pimentón 12
Ragú de pollo con patata y zanahoria (13)
Fruta de temporada (sandía, melón)
Pan (1, 8)
Kcal 747 / Prot 32 / Lip 38 / H.C. 70

Arroz campesina 15
Salmón horno con lechuga y aceitunas (4, 13)
Manzana
Pan (1, 8)
Kcal 619 / Prot 28 / Lip 20 / H.C. 81

Espaguetis al ajillo (1, 3, 8, 11) 16
Tortilla de patata con ensalada (3, 13)
Fruta de temporada (sandía, melón)
Pan integral (1, 8)
Kcal 702 / Prot 22 / Lip 23 / H.C. 100

Crema de verduras ecológicas (13) 17
PROT.VEGETAL Lentejas guisadas con arroz (1)
Plátano
Pan (1, 8)
Kcal 684 / Prot 23 / Lip 8 / H.C. 131

Judías verdes con aceite y vinagre 18
Merluza al horno con verduras (4)
Fruta de temporada (sandía, melón)
Pan integral (1, 8)
Kcal 505 / Prot 25 / Lip 16 / H.C. 65

FIESTA FIN DE CURSO Ensalada mixta (13) 19
Hamburguesa de pollo con patatas fritas (13)
Gelatina
Pan (1, 8)
Kcal 531 / Prot 25 / Lip 31 / H.C. 40

22
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

23
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

24
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

25
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

26
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

29
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

30
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

