

Junio 2026

# SIN LEGUMBRES 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

Espinacas rehogadas 8  
Tortilla de atún con rodajas de tomate natural  
Manzana  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 564 / Prot 21 / Lip 30 / H.C. 54

Arroz campesina 15  
Salmón horno con lechuga y aceitunas (4, 13)  
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, huevo, atún y tomate (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 9  
Palometa horno con pisto (4)  
Queso fresco (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 625 / Prot 30 / Lip 24 / H.C. 73


Espaguetis sin gluten (2, 9) 16  
Tortilla de patata con ensalada (3, 13)  
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 3  
Wok con verduras (1, 8)  
Plátano  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 498 / Prot 37 / Lip 17 / H.C. 49

Paella mixta (4, 5, 6, 13) 10  
PROT.VEGETAL Pisto manchego con quinoa  
Plátano  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 643 / Prot 12 / Lip 19 / H.C. 105

Crema de verduras ecológicas (13) 17  
Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (1, 8, 11)  
Plátano  
Pan sin gluten (3)   
Kcal 693 / Prot 22 / Lip 15 / H.C. 118

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 590 / Prot 31 / Lip 18 / H.C. 76

Crema de champiñones (13) 11  
Cinta lomo plancha con ensalada (13)  
Fruta de temporada (sandía, melón)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 683 / Prot 21 / Lip 35 / H.C. 71

Brócoli rehogado con ajo y pimentón 18  
Merluza al horno con verduras (4)  
Fruta de temporada (sandía, melón)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 475 / Prot 25 / Lip 16 / H.C. 58

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 12  
Ragú de pollo con patata y zanahoria (13)  
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 completa con patatas (pan) (1, 2, 3, 8, 12)  
Helado (2)  
Pan sin gluten (3)  
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](http://pargaylopez.com)

@pargaylopez

