

Junio 2025

BASAL ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Lentejas guisadas con arroz (1) Tortilla española con tomate y orégan (3, 13)	2
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 788 / Prot 28 / Lip 23 / H.C. 115	
Macarrones integrales napolitana (1, 8, 11)	9
Cinta de lomo a la plancha con champiñón salteado (13)	
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 897 / Prot 36 / Lip 45 / H.C. 86	
Ensalada de pasta, tomate, maíz, pimiento y cebolla (1, 3, 8, 11, 13)	16
Rape orly con berenjena plancha (1, 3, 4)	
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 675 / Prot 29 / Lip 27 / H.C. 80	
	23
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	
	30
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	

Martes

Arroz blanco con salsa de tomate Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)	3
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 632 / Prot 25 / Lip 27 / H.C. 72	
Crema de puerros (13) Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado (1, 2, 3, 7, 8, 10, 11, 12,	10
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 597 / Prot 24 / Lip 22 / H.C. 76	
Judías pintas estofadas con verduras (13)	17
Tortilla de atún con ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13)	
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 618 / Prot 24 / Lip 22 / H.C. 81	
	24
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	

Miércoles

Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón (13) Pollo al ajillo con patata horno (13)	4
Yogur (2) Pan integral (1, 8, 12)	
Kcal 600 / Prot 35 / Lip 20 / H.C. 70	
Ensalada de judías blancas, cebolla, pimiento, tomate, maíz (13) Fogonero andaluz con lechuga, cebolla y maíz (1, 3, 4, 13)	11
Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12)	
Kcal 635 / Prot 28 / Lip 27 / H.C. 67	
Crema de verduras ecológicas, repollo puerro, zanahoria (13) Bacalao al horno con pisto (4)	18
Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12)	
Kcal 533 / Prot 21 / Lip 15 / H.C. 79	
	25
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	

Jueves

Garbanzos guisados con cous cous (1, 13) Boquerones tempura, ensalada lechuga y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 1	5
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 674 / Prot 32 / Lip 21 / H.C. 89	
Brócoli rehogado con ajo y pimentón Pollo asado con arroz salteado	12
Yogur (2) Pan (1, 8, 12)	
Kcal 619 / Prot 53 / Lip 22 / H.C. 53	
Gazpacho andaluz (1, 8, 12, 13) Ragú de ternera guisado con zanahori y patatas dado (13)	19
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 750 / Prot 24 / Lip 35 / H.C. 86	
	26
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	

Viernes

Crema de zanahoria ecológica Chuleta riojana, pimiento, cebolla, patata, tomate (13)	6
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 838 / Prot 33 / Lip 48 / H.C. 69	
Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1) Merluza a la gallega con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)	13
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 625 / Prot 36 / Lip 14 / H.C. 83	
MENÚ ESPECIAL	20
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	
	27
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 CÁ
10 / APIO
11 / MOSTAZA
12 / SÉSAMO

13 / SULFITOS Y SO2
14 / ALTRAMUCES



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez

