

Octubre 2025

BASAL ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Integral
Eco

Brócoli de Flory
Tortilla atún, ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) 6

Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 462 / Prot 18 / Lip 22 / H.C. 47

NO LECTIVO 13

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

Guisantes rehogados con arroz integral, Tortilla patata, lechuga, tomate y maíz (3, 13) 20

Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 725 / Prot 22 / Lip 26 / H.C. 99

Espirales tricolor al ajillo con orégano (1, 3, 8, 11) 27

Fogonero andaluz con lechuga, cebolla, maíz (1, 3, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 685 / Prot 27 / Lip 22 / H.C. 95

Integral
Eco

Judías pintas guisadas con verduras (13) 7

Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 671 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 81

Ensalada de pasta (1, 3, 4, 8, 11, 13) 14

Cinta lomo plancha con calabacín rebozado (1, 3)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 763 / Prot 26 / Lip 41 / H.C. 72

Macarrones ecológicos con verduras y salsa de tomate (1, 8, 11) 21

Rape adobado con patatas panadera (1, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 798 / Prot 29 / Lip 25 / H.C. 114

DÍA PROTEÍNA VEGETAL Lentejas guisadas con arroz (1) 28

Calabacín y berenjena rebozados con champiñón salteado (1, 3)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 658 / Prot 27 / Lip 17 / H.C. 99

Judías verdes portuguesas 1

Boquerones tempura, ensalada lechuga, tomate, maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 568 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 64

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) 8

Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón (13) 15

Jamonicitos pollo asados con pimiento patatas (13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 732 / Prot 50 / Lip 24 / H.C. 80

Brócoli con ajo y pimentón 22

Chuleta riojana con patatas panadera (13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 836 / Prot 28 / Lip 52 / H.C. 64

Judías verdes portuguesas 29

Merluza horno con patata panadera (4, 13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 579 / Prot 28 / Lip 27 / H.C. 56

Crema de zanahoria (13) 2

Ragú ternera guisado con patata y zanahoria (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Crema de verduras ecológicas, repollo puerro, zanahoria (13) 9

Merluza romana con lechuga y maíz (1, 3, 4, 13)
Yogur (2)
Pan (1, 8)
Kcal 588 / Prot 25 / Lip 25 / H.C. 65

Judías pintas guisadas con verduras (13) 16

Rape rebozado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13)
Yogur (2)
Pan (1, 8)
Kcal 650 / Prot 32 / Lip 25 / H.C. 75

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) 23

Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)
Yogur (2)
Pan (1, 8)
Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

Judías blancas guisadas con verduras (13) 30

Filete pollo plancha con lechuga, tomate, maíz (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 630 / Prot 36 / Lip 18 / H.C. 81

Lentejas guisadas con verduras (1) 3

Pollo al ajillo con lechuga y quinoa (13)
Yogur (2)
Pan (1, 8)
Kcal 696 / Prot 42 / Lip 27 / H.C. 91

Arroz campesina 10

Albóndigas mixtas guisadas con verduras (1, 2, 3, 7, 8, 10, 11, 12, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 707 / Prot 27 / Lip 23 / H.C. 98

Crema de coliflor 17

Ragú pollo guisado con arroz integral
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 669 / Prot 31 / Lip 18 / H.C. 96

Arroz blanco con tomate 24

Bacalao orly con ensalada de lechuga tomate y cebolla (1, 3, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 613 / Prot 22 / Lip 23 / H.C. 79

HALLOWEEN Crema de calabaza (13) 31

Salchichas frescas con salsa de tomate (13)
Gelatina
Pan (1, 8)
Kcal 671 / Prot 21 / Lip 42 / H.C. 54

ALÉRGENOS

- 1 / GLUTEN
- 2 / LECHE
- 3 / HUEVO
- 4 / PESCADO
- 5 / CRUSTÁCEO
- 6 / MOLUSCO

- 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

