

Noviembre 2025

BASAL ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

NO LECTIVO 3

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

FESTIVO 10

Kcal 621 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 79

Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón (13) 17

Jamonicos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate, maíz (13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 622 / Prot 49 / Lip 19 / H.C. 65

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate 24

Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz (3, 13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 587 / Prot 19 / Lip 25 / H.C. 70

Integral

Eco

Macarrones ecológicos con verduras (8, 11) 4

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria (13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 801 / Prot 24 / Lip 38 / H.C. 91

Arroz blanco con salsa de tomate Rape rebozado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13) 11

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 621 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 79

Garbanzos guisados con cous cous (1, 13) 18

Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 2, 3, 4, 5)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 674 / Prot 32 / Lip 21 / H.C. 89

Judías blancas estofadas con verduras (13) 25

Cinta de lomo a la plancha con champiñón salteado

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 796 / Prot 35 / Lip 37 / H.C. 79

Integral

Eco

Judías pintas con arroz Abadejo andaluza con lechuga, tomat y maíz (1, 3, 4, 13) 5

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 597 / Prot 28 / Lip 19 / H.C. 79

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) 12

Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

Ensalada de pasta (cebolla, pimiento, tomate y maíz) (1, 3, 8, 11, 13) 19

Chuleta riojana, pimiento, cebolla, patata, tomate (13)

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 871 / Prot 33 / Lip 50 / H.C. 72

Espirales tricolor al ajillo con orégano (1, 3, 8, 11) 26

Fogonero andaluza con lechuga, cebolla y maíz (1, 3, 4, 13)

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 683 / Prot 27 / Lip 22 / H.C. 94

Integral

Eco

Sopa de verduras con fideos (1, 3, 8, 1 Albóndigas terneras guisadas con arroz y zanahoria (1, 3, 8, 11, 13) 6

Yogur natural (2)

Pan (1, 8)

Kcal 634 / Prot 28 / Lip 29 / H.C. 67

Crema de verduras ecológicas (13) Tortilla queso con lechuga y aceitunas (2, 3, 13) 13

Yogur (2)

Pan (1, 8)

Kcal 560 / Prot 21 / Lip 27 / H.C. 58

Lentejas guisadas con arroz (1) Bacalao al horno con pisto (4) 20

Yogur natural (2)

Pan (1, 8)

Kcal 694 / Prot 36 / Lip 19 / H.C. 96

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) 27

Garbanzos con zanahoria, patata, repollo (13)

Yogur (2)

Pan (1, 8)

Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

Integral

Eco

Lentejas guisadas con verduras (1) Tortilla de atún con ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) 7

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 657 / Prot 28 / Lip 22 / H.C. 87

Judías pintas estofadas con verduras (13) Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13) 14

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 585 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 83

Crema de calabaza (13) Ragú ternera guisado con arroz 21

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 833 / Prot 25 / Lip 37 / H.C. 100

Arroz blanco con salsa de tomate Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) 28

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 632 / Prot 25 / Lip 27 / H.C. 72

Integral

Eco

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

