

Enero 2026

# BASAL ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

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

Espaguetis integrales con verduras y salsa de tomate (1, 3, 8, 11)  
 Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8, 12)  
 Kcal 732 / Prot 30 / Lip 27 / H.C. 91

12

Judías verdes portuguesas  
 Cinta lomo plancha con batata horno  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8, 12)  
 Kcal 648 / Prot 22 / Lip 37 / H.C. 56

19

Arroz integral con tomate  
 Abadejo horno con calabaza asada (4)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8, 12)  
 Kcal 536 / Prot 21 / Lip 11 / H.C. 88

26

6

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

Judías pintas estofadas con arroz (13)  
 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

13

Espirales tricolor al ajillo con orégano (1, 3, 8, 11)  
 Fogonero al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8, 12)  
 Kcal 602 / Prot 30 / Lip 15 / H.C. 87

20

Lentejas guisadas con verduras (1)  
 Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz (3, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8, 12)  
 Kcal 719 / Prot 27 / Lip 23 / H.C. 100

27

7

NO LECTIVO

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

Crema de calabaza (13)  
 Ragú pavo guisado con verduras  
 Fruta de temporada  
 Pan integral (1, 8, 12)  
 Kcal 732 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 97

14

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

21

Caldo verduras con fideos ecológicos (1, 8, 11, 13)  
 Merluza enharinada con ensalada de lechuga, zanahoria (1, 4, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan integral (1, 8, 12)  
 Kcal 499 / Prot 21 / Lip 19 / H.C. 62

28

1

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

Arroz blanco con tomate  
 Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 13)  
 Piña en su jugo  
 Pan (1, 8, 12)  
 Kcal 597 / Prot 16 / Lip 16 / H.C. 98

8

Puchero de garbanzos con espinacas  
 Rape adobado con ensalada de lechuga, cebolla y maíz (1, 4, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8, 12)  
 Kcal 791 / Prot 41 / Lip 33 / H.C. 84

15

Brócoli rehogado (13)  
 Boquerones con boniato hervido (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8, 12)  
 Kcal 717 / Prot 29 / Lip 35 / H.C. 73

22

Judías blancas guisadas con verduras (13)  
 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8, 12)  
 Kcal 630 / Prot 36 / Lip 18 / H.C. 81

29

2

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

Lentejas estofadas con verduras (1)  
 Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate, aceitunas (4, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8, 12)  
 Kcal 571 / Prot 40 / Lip 19 / H.C. 60

9

Brócoli rehogado (13)  
 Pollo asado con patatas panadera (13)  
 Yogur natural (2)  
 Pan (1, 8, 12)  
 Kcal 710 / Prot 53 / Lip 32 / H.C. 50

16

Crema de zanahoria ecológica (13)  
 Ragú ternera guisado con arroz  
 Yogur (2)  
 Pan (1, 8, 12)  
 Kcal 826 / Prot 35 / Lip 39 / H.C. 84

23

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13)  
 Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)  
 Yogur natural (2)  
 Pan (1, 8, 12)  
 Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

30

## 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

