

Febrero 2026



Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Crema de calabacín (13)
Salchichas frescas con salsa de tomat (8)

2

Fruta de temporada (4, 13)

Pan (1)

Kcal 671 / Prot 23 / Lip 28 / H.C. 91

Lentejas guisadas con verduras (1)
Abadejo andaluz con lechuga, tomat y maíz (1, 3, 4, 13)

9

Fruta de temporada (4, 13)

Pan (1)

Kcal 699 / Prot 32 / Lip 22 / H.C. 94

Espaguetis integrales con boloñesa vegetal (1, 8, 11)
Boquerones tempura, lechuga, tomate maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13)

16

Fruta de temporada (4, 13)

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 778 / Prot 33 / Lip 29 / H.C. 96

Lentejas guisadas con arroz (1)
Bacalao orly, ensalada lechuga, tomate, cebolla (1, 3, 4, 13)

23

Fruta de temporada (4, 13)

Pan (1)

Kcal 761 / Prot 34 / Lip 21 / H.C. 110

Macarrones ecológicos con verduras y tomate (1, 8, 11)
Fogonero horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)

3

Fruta de temporada (4, 13)

Pan (1)

Kcal 640 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 91

Guiso repollo con patata, ajo y pimentón (13)
Albóndigas ternera guisada con arroz zanahoria (1, 13)

10

Fruta de temporada (4, 13)

Pan (1)

Kcal 571 / Prot 17 / Lip 22 / H.C. 73

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13)
Garbanzos, zanahoria, patata y repollo

17

Fruta de temporada (4, 13)

Pan (1)

Kcal 498 / Prot 18 / Lip 6 / H.C. 92

Crema de calabaza ecológica (13)
Pollo de Olga al limón con ensalada (1, 3)

24

Fruta de temporada (4, 13)

Pan (1)

Kcal 635 / Prot 23 / Lip 26 / H.C. 77

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13)
Cocido completo, morcillo, chorizo, patata, repollo (13)

4

Fruta de temporada (4, 13)

Pan integral (1, 8, 12)

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

Crema de verduras ecológicas (13)
Ragú pavo guisado con verduras (13)

11

Fruta de temporada (4, 13)

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 783 / Prot 24 / Lip 32 / H.C. 100

Coliflor italiana
Cinta lomo plancha con patata horno (13)

18

Fruta de temporada (4, 13)

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 787 / Prot 24 / Lip 38 / H.C. 73

Puchero de garbanzos con espinacas
Rape adobado, ensalada lechuga, tomate, maíz (1, 4, 13)

25

Fruta de temporada (4, 13)

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 791 / Prot 41 / Lip 33 / H.C. 84

Brócoli rehogado (13)
Jamoncitos pollo horno, champiñón rehogado

5

Fruta de temporada (4, 13)

Pan (1)

Kcal 564 / Prot 51 / Lip 20 / H.C. 44

Judías blancas guisadas con verduras (13)
Tortilla patata, lechuga, tomate y maíz (3, 13)

12

Fruta de temporada (4, 13)

Pan (1)

Kcal 679 / Prot 23 / Lip 22 / H.C. 94

Arroz integral con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes huevo (1, 3, 4)

19

Fruta de temporada (4, 13)

Pan (1)

Kcal 605 / Prot 27 / Lip 19 / H.C. 79

Espirales tricolor al ajillo con orégano (1, 3, 8, 11)
Ragú ternera guisado con patata y zanahoria (13)

26

Fruta de temporada (4, 13)

Pan (1)

Kcal 868 / Prot 29 / Lip 33 / H.C. 115

Judías pintas con arroz
Merluza al horno con patata panadera (4, 13)

6

Pan (1)

Kcal 670 / Prot 35 / Lip 14 / H.C. 102

Caldo de verduras con fideos ecológicos
Salmón a la naranja, patata cocida y pimentón (4, 13)

13

Yogur natural (2)

Pan (1)

Kcal 737 / Prot 32 / Lip 42 / H.C. 56

Judías pintas guisadas con verduras (13)
Tortilla atún, ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13)

20

Yogur (2)

Pan (1)

Kcal 608 / Prot 27 / Lip 25 / H.C. 68

Arroz campesina
Tortilla calabacín, lechuga y tomate (3, 13)

27

Yogur natural (2)

Pan (1)

Kcal 649 / Prot 23 / Lip 26 / H.C. 80

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

