

Marzo 2026

# BASAL ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas guisadas con chorizo y verduras (1) **2**  
 Lacón horno con ensalada lechuga y tomate (13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 701 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 85

Macarrones integrales con verduras y tomate (1, 3, 8, 11) **3**  
 Merluza enharinada, ensalada lechuga y tomate  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 699 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 97

Crema de zanahoria ecológica (13) **4**  
 Ragú ternera guisado con patata y zanahoria (13)  
 Fruta de temporada  
 Pan integral (1, 8)  
 Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

Brócoli rehogado con ajo y pimentón **5**  
 Jamoncitos pollo asado ensalada de lechuga, tomate, maíz  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 564 / Prot 51 / Lip 20 / H.C. 44

Judías pintas con arroz **6**  
 Salmón horno con lechuga y tomate (13)  
 Yogur (2)  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 661 / Prot 36 / Lip 28 / H.C. 67

Arroz integral con verduras **9**  
 Boquerones en tempura con champiñón rehogado (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 905 / Prot 31 / Lip 39 / H.C. 109

Guiso de repollo y patata rehogado con ajo y pimentón **10**  
 Tortilla atún, ensalada tomate y zanahoria (3, 4, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 510 / Prot 19 / Lip 20 / H.C. 63

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) **11**  
 Cocido completo, morcillo, chorizo, patata, repollo (13)  
 Fruta de temporada  
 Pan integral (1, 8)  
 Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

Crema de calabaza ecológica (13) **12**  
 Cinta lomo plancha con lechuga y zanahoria (13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 679 / Prot 23 / Lip 22 / H.C. 94

Espaguetis ecológicos al pesto (1, 2, 3, 8, 11) **13**  
 Bacalao horno, ensalada lechuga, tomate, aceitunas (4, 13)  
 Yogur natural (2)  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 580 / Prot 34 / Lip 21 / H.C. 62

Patatas guisadas con arroz **16**  
 Escalopines madrileña con lechuga, tomate  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 811 / Prot 32 / Lip 39 / H.C. 86

Judías blancas guisadas con chorizo (13) **17**  
 Abadejo horno con pisto (1, 3, 4)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 696 / Prot 42 / Lip 18 / H.C. 93

Coliflor rehogada con ajo y pimentón **18**  
 Ragú de pollo guisado con patatas dado (13)  
 Fruta de temporada  
 Pan integral (1, 8)  
 Kcal 747 / Prot 32 / Lip 38 / H.C. 70

Crema de puerros (13) **19**  
 Albóndigas mixtas guisadas con arroz (1, 2, 3, 7, 8, 10, 11, 12, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 597 / Prot 24 / Lip 22 / H.C. 76

Puchero de garbanzos con espinacas **20**  
 Rape rebozado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13)  
 Yogur (2)  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 781 / Prot 44 / Lip 36 / H.C. 70

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

Brócoli de Flory **24**  
 Salchichas frescas con patatas panadera  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 572 / Prot 18 / Lip 27 / H.C. 64

Paella mixta (4, 5, 6, 13) **25**  
 Merluza romana con boniato frito  
 Fruta de temporada  
 Pan integral (1, 8)  
 Kcal 724 / Prot 35 / Lip 23 / H.C. 95

Judías verdes portuguesa **26**  
 Ragú ternera guisado con patata y zanahoria (13)  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 8)  
 Kcal 753 / Prot 26 / Lip 34 / H.C. 85

NO LECTIVO **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 CÁSCARA
- 10 / APIO
- 11 / MOSTAZA

- 12 / SÉSAMO
- 13 / SULFITOS Y SO2
- 14 / ALTRAMUCES



Más información [pargaylopez.com](http://pargaylopez.com)

@pargaylopez

