

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes					Martes					Miércoles					Jueves					Viernes											
5					6					7					8					9											
Crema de verduras					Coliflor gratinada al horno con bechamel					EXCURSION					Guisantes con jamón					Arroz con tomate											
Lacón a la gallega					Rape en tacos orly con ensalada lechuga, cebolla, zanahoria (1,3,4,13)					Bocadillo Lomo					Ragú pollo con patatas					Fritura de pescado con ensalada de tomate y cebolla											
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Yogur					Fruta de temporada											
Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					(1,2,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)											
Kcal.	600	Prot.	19	Lip	26	H.C.	72	Kcal.	723	Prot.	36	Lip	29	H.C.	80	Kcal.	673	Prot.	21	Lip	44	H.C.	49	Kcal.	729	Prot.	37	Lip	24	H.C.	90
12					13					14					15					16											
Arroz con salchichas					Sopa de verdura con fideos (1,3)					Bocadillo Chorizo					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento					Garbanzos guisados con cous cous											
Merluza a la romana con calabacín a la plancha (1,3,4)					Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (13)					Bocadillo Sajonia					Tortilla española con ensalada de tomate natural					Hamburguesa pollo con ensalada											
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Fruta de temporada					Helado											
Pan Madrid (1,8,12)					Pan (integral) Madrid (1,8,12)					(1,2,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)											
Kcal.	640	Prot.	27	Lip	28	H.C.	70	Kcal.	691	Prot.	34	Lip	21	H.C.	91	Kcal.	662	Prot.	33	Lip	26	H.C.	75	Kcal.	729	Prot.	37	Lip	24	H.C.	90
12					13					14					15					16											
Arroz con salchichas					Sopa de verdura con fideos (1,3)					Bocadillo Salchichón					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento											
Merluza a la romana con calabacín a la plancha (1,3,4)					Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (13)					Bocadillo de Lomo					FESTIVO					Huevos villaroy ensalada de lechuga, maíz (1,2,3,4,5,6,7,8,9)											
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua										Fruta de temporada											
Pan Madrid (1,8,12)					Pan (integral) Madrid (1,8,12)					(1,2,8,12)										Pan Madrid (1,8,12)											
Kcal.	640	Prot.	27	Lip	28	H.C.	70	Kcal.	691	Prot.	34	Lip	21	H.C.	91	Kcal.	762	Prot.	37	Lip	21	H.C.	106	Kcal.	762	Prot.	37	Lip	21	H.C.	106

ALÉRGENOS	1 / GLUTEN	4 / PESCADO	7 / CACAHUETE	10 / APIO	13 / SULFITOS
	2 / LECHE	5 / CRUSTÁCEO	8 / SOJA	11 / MOSTAZA	14 / ALTRAMUCES
	3 / HUEVO	6 / MOLUSCOS	9 / FRUTOS SECOS	12 / SÉSAMO	



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes					Martes					Miércoles					Jueves					Viernes											
5					6					EXCURSION 31					1					2											
Crema de verduras					Coliflor rehogada con ajo y pimentón					Bocadillo Salchichón					Guisantes con jamón					Arroz con tomate											
Lacón a la gallega					Rape al horno con ensalada lechuga, cebolla, zanahoria (4,13)					Bocadillo Lomo					Ragú pollo con patatas					Fritura de pescado con ensalada de tomate y cebolla											
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Yogur					Fruta de temporada											
Pan sin gluten (3)					Pan sin gluten (3)					(1,2,8,12)					Pan sin gluten (3)					Pan sin gluten (3)											
Kcal.	600	Prot.	19	Lip.	26	H.C.	72	Kcal.	723	Prot.	36	Lip.	29	H.C.	80	Kcal.	673	Prot.	21	Lip.	44	H.C.	49	Kcal.	729	Prot.	37	Lip.	24	H.C.	90
12					13					EXCURSION 7					8					9											
Arroz con salchichas					Sopa de verdura con fideos sin gluten					Bocadillo Chorizo					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento					Garbanzos guisados											
Merluza enharinada harina sin gluten con calabacín a la plancha (4)					Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (13)					Bocadillo Sajonia					Tortilla española con ensalada de tomate natural					Hamburguesa pollo con ensalada											
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Fruta de temporada					Helado											
Pan sin gluten (3)					Pan sin gluten (3)					(1,2,8,12)					Pan sin gluten (3)					Pan sin gluten (3)											
Kcal.	640	Prot.	27	Lip.	28	H.C.	70	Kcal.	691	Prot.	34	Lip.	21	H.C.	91	Kcal.	662	Prot.	33	Lip.	26	H.C.	75	Kcal.	729	Prot.	37	Lip.	24	H.C.	90
12					13					EXCURSION 14					15					16											
Arroz con salchichas					Sopa de verdura con fideos sin gluten					Bocadillo Salchichón					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento					Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)											
Merluza enharinada harina sin gluten con calabacín a la plancha (4)					Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (13)					Bocadillo de Lomo					FESTIVO					Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)											
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Fruta de temporada					Fruta de temporada											
Pan sin gluten (3)					Pan sin gluten (3)					(1,2,8,12)					Pan sin gluten (3)					Pan sin gluten (3)											
Kcal.	640	Prot.	27	Lip.	28	H.C.	70	Kcal.	691	Prot.	34	Lip.	21	H.C.	91	Kcal.	762	Prot.	37	Lip.	21	H.C.	106	Kcal.	762	Prot.	37	Lip.	21	H.C.	106

ALÉRGENOS	1 / GLUTEN	4 / PESCADO	7 / CACAHUETE	10 / APIO	13 / SULFITOS
	2 / LECHE	5 / CRUSTÁCEO	8 / SOJA	11 / MOSTAZA	14 / ALTRAMUCES
	3 / HUEVO	6 / MOLUSCOS	9 / FRUTOS SECOS	12 / SÉSAMO	



Más información pargaylopez.com

@pargaylopez



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes					Martes					Miércoles					Jueves					Viernes											
5					6					7					8					9											
Crema de verduras					Coliflor gratinada al horno con bechamel					Bocadillo Chorizo					Ensalada campera, patata, aceituna, sin huevo, atún (4,13)					Garbanzos guisados con cous cous											
Lacón a la gallega					Rape al horno con ensalada lechuga, cebolla, zanahoria (4,13)					Bocadillo Sajonia					Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate natural (13)					Hamburguesa pollo con ensalada											
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Fruta de temporada					Helado											
Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					(1,2,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)											
Kcal.	600	Prot.	19	Lip	26	H.C.	72	Kcal.	723	Prot.	36	Lip	29	H.C.	80	Kcal.	662	Prot.	33	Lip	26	H.C.	75	Kcal.	729	Prot.	37	Lip	24	H.C.	90
12					13					14					15					16											
Arroz con salchichas					Sopa de verdura con fideos sin huevo					Bocadillo Salchichón					Ensalada de pasta con tomate, maíz y pimiento					Salchichas de pavo con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (8,13)											
Merluza enharinada con calabacín a la plancha (1,4)					Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (13)					Bocadillo de Lomo					FESTIVO					Fruta de temporada											
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua										Fruta de temporada											
Pan Madrid (1,8,12)					Pan (integral) Madrid (1,8,12)					(1,2,8,12)										Pan Madrid (1,8,12)											
Kcal.	640	Prot.	27	Lip	28	H.C.	70	Kcal.	691	Prot.	34	Lip	21	H.C.	91						Kcal.	762	Prot.	37	Lip	21	H.C.	106			

ALÉRGENOS	1 / GLUTEN	4 / PESCADO	7 / CACAHUETE	10 / APIO	13 / SULFITOS
	2 / LECHE	5 / CRUSTÁCEO	8 / SOJA	11 / MOSTAZA	14 / ALTRAMUCES
	3 / HUEVO	6 / MOLUSCOS	9 / FRUTOS SECOS	12 / SÉSAMO	



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes					Martes					Miércoles					Jueves					Viernes											
5					6					7					8					9											
Crema de verduras					Coliflor gratinada al horno con bechamel					EXCURSION					Guisantes con jamón					Arroz con tomate											
Lacón a la gallega					Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, cebolla, zanahoria (1,3)					Bocadillo Lomo					Ragú pollo con patatas					Filete de pavo con ensalada de tomate y cebolla (1,3)											
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Yogur					Fruta de temporada											
Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					(1,2,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)											
Kcal.	600	Prot.	19	Lip	26	H.C.	72	Kcal.	723	Prot.	36	Lip	29	H.C.	80	Kcal.	673	Prot.	21	Lip	44	H.C.	49	Kcal.	729	Prot.	37	Lip	24	H.C.	90
12					13					14					15					16											
Arroz con salchichas					Sopa de verdura con fideos (1,3)					Bocadillo Chorizo					Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, sin atún (3,13)					Garbanzos guisados con cous cous											
Filete de pavo a la plancha con calabacín a la plancha					Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (1,3)					Bocadillo Sajonia					Tortilla española con ensalada de tomate natural					Hamburguesa pollo con ensalada											
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Fruta de temporada					Helado											
Pan Madrid (1,8,12)					Pan (integral) Madrid (1,8,12)					(1,2,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)											
Kcal.	640	Prot.	27	Lip	28	H.C.	70	Kcal.	691	Prot.	34	Lip	21	H.C.	91	Kcal.	662	Prot.	33	Lip	26	H.C.	75	Kcal.	729	Prot.	37	Lip	24	H.C.	90
12					13					14					15					16											
Arroz con salchichas					Sopa de verdura con fideos (1,3)					Bocadillo Salchichón					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento											
Filete de pavo a la plancha con calabacín a la plancha					Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (1,3)					Bocadillo de Lomo					Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)					Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)											
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Fruta de temporada					Fruta de temporada											
Pan Madrid (1,8,12)					Pan (integral) Madrid (1,8,12)					(1,2,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)											
Kcal.	640	Prot.	27	Lip	28	H.C.	70	Kcal.	691	Prot.	34	Lip	21	H.C.	91	Kcal.	662	Prot.	33	Lip	26	H.C.	75	Kcal.	729	Prot.	37	Lip	24	H.C.	90

FESTIVO

ALÉRGENOS	1 / GLUTEN	4 / PESCADO	7 / CACAHUETE	10 / APIO	13 / SULFITOS
	2 / LECHE	5 / CRUSTÁCEO	8 / SOJA	11 / MOSTAZA	14 / ALTRAMUCES
	3 / HUEVO	6 / MOLUSCOS	9 / FRUTOS SECOS	12 / SÉSAMO	



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes					Martes					Miércoles					Jueves					Viernes											
5					6					7					8					9											
Crema de verduras					Coliflor rehogada con ajo y pimentón					EXCURSION					Guisantes con jamón					Arroz con tomate											
Lacón a la gallega					Rape en tacos orly con ensalada lechuga, cebolla, zanahoria (1,3,4,13)					Bocadillo Lomo					Ragú pollo con patatas					Fritura de pescado con ensalada de tomate y cebolla											
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Yogur de soja (8)					Fruta de temporada											
Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					(1,2,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)											
Kcal.	600	Prot.	19	Lip	26	H.C.	72	Kcal.	723	Prot.	36	Lip	29	H.C.	80	Kcal.	673	Prot.	21	Lip	44	H.C.	49	Kcal.	729	Prot.	37	Lip	24	H.C.	90
12					13					14					15					16											
Arroz con salchichas					Macarrones con tomate y chorizo (1,3)					Bocadillo Chorizo					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento					Garbanzos guisados con cous cous											
Merluza a la romana con calabacín a la plancha (1,3,4)					Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (13)					Bocadillo Sajonia					Tortilla española con ensalada de tomate natural					Hamburguesa pollo con ensalada											
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Fruta de temporada					Yogur de soja (8)											
Pan Madrid (1,8,12)					Pan (integral) Madrid (1,8,12)					(1,2,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)											
Kcal.	640	Prot.	27	Lip	28	H.C.	70	Kcal.	691	Prot.	34	Lip	21	H.C.	91	Kcal.	662	Prot.	33	Lip	26	H.C.	75	Kcal.	729	Prot.	37	Lip	24	H.C.	90
12					13					14					15					16											
Arroz con salchichas					Macarrones con tomate y chorizo (1,3)					Bocadillo Salchichón					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento											
Merluza a la romana con calabacín a la plancha (1,3,4)					Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (13)					Bocadillo de Lomo					Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)					Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)											
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Fruta de temporada					Fruta de temporada											
Pan Madrid (1,8,12)					Pan (integral) Madrid (1,8,12)					(1,2,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)											
Kcal.	640	Prot.	27	Lip	28	H.C.	70	Kcal.	691	Prot.	34	Lip	21	H.C.	91	Kcal.	662	Prot.	33	Lip	26	H.C.	75	Kcal.	729	Prot.	37	Lip	24	H.C.	90

FESTIVO

ALÉRGENOS

1 / GLUTEN	4 / PESCADO	7 / CACAHUETE	10 / APIO	13 / SULFITOS
2 / LECHE	5 / CRUSTÁCEO	8 / SOJA	11 / MOSTAZA	14 / ALTRAMUCES
3 / HUEVO	6 / MOLUSCOS	9 / FRUTOS SECOS	12 / SÉSAMO	



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez



Campamentos Agosto

M E N Ú S I N C A L A B A Z A , S E S A M O N I F R U T O S C A S C A R A

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes					Martes					Miércoles					Jueves					Viernes				
EXCURSION					EXCURSION					EXCURSION					EXCURSION					EXCURSION				
31					31					31					31					31				
Bocadillo Salchichón					Bocadillo Lomo					Fruta y agua					(1,2,8,12)					Kcal. 673 Prot. 21 Lip 44 H.C. 49				
Bocadillo Lomo					Fruta y agua					(1,2,8,12)					Kcal. 673 Prot. 21 Lip 44 H.C. 49					Guisantes con jamón				
Fruta y agua					(1,2,8,12)					Kcal. 673 Prot. 21 Lip 44 H.C. 49					Kcal. 673 Prot. 21 Lip 44 H.C. 49					Arroz con tomate				
(1,2,8,12)					Kcal. 673 Prot. 21 Lip 44 H.C. 49					Kcal. 673 Prot. 21 Lip 44 H.C. 49					Kcal. 673 Prot. 21 Lip 44 H.C. 49					Fritura de pescado con ensalada de tomate y cebolla				
Kcal. 673 Prot. 21 Lip 44 H.C. 49					Kcal. 673 Prot. 21 Lip 44 H.C. 49					Kcal. 673 Prot. 21 Lip 44 H.C. 49					Kcal. 673 Prot. 21 Lip 44 H.C. 49					Kcal. 673 Prot. 21 Lip 44 H.C. 49				
5					6					7					8					9				
Crema de verduras					Coliflor gratinada al horno con bechamel					Bocadillo Chorizo					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento					Garbanzos guisados con cous cous				
Lacón a la gallega					Rape en tacos orly con ensalada lechuga, cebolla, zanahoria (1,3,4,13)					Bocadillo Sajonia					Tortilla española con ensalada de tomate natural					Hamburguesa pollo con ensalada				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Fruta de temporada					Helado				
Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					(1,2,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)				
Kcal. 600 Prot. 19 Lip 26 H.C. 72					Kcal. 723 Prot. 36 Lip 29 H.C. 80					Kcal. 662 Prot. 33 Lip 26 H.C. 75					Kcal. 662 Prot. 33 Lip 26 H.C. 75					Kcal. 729 Prot. 37 Lip 24 H.C. 90				
12					13					14					15					16				
Arroz con salchichas					Sopa de verdura con fideos (1,3)					Bocadillo Salchichón					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento				
Merluza a la romana con calabacín a la plancha (1,3,4)					Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (13)					Bocadillo de Lomo					FESTIVO					Huevos villaroy ensalada de lechuga, maíz (1,2,3,4,5,6,7,8,9)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
Pan Madrid (1,8,12)					Pan (integral) Madrid (1,8,12)					(1,2,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)				
Kcal. 640 Prot. 27 Lip 28 H.C. 70					Kcal. 691 Prot. 34 Lip 21 H.C. 91					Kcal. 691 Prot. 34 Lip 21 H.C. 91					Kcal. 691 Prot. 34 Lip 21 H.C. 91					Kcal. 762 Prot. 37 Lip 21 H.C. 106				

ALÉRGENOS	1 / GLUTEN	4 / PESCADO	7 / CACAHUETE	10 / APIO	13 / SULFITOS
	2 / LECHE	5 / CRUSTÁCEO	8 / SOJA	11 / MOSTAZA	14 / ALTRAMUCES
	3 / HUEVO	6 / MOLUSCOS	9 / FRUTOS SECOS	12 / SÉSAMO	



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes					Martes					Miércoles					Jueves					Viernes											
5					6					7					8					9											
Crema de verduras					Coliflor gratinada al horno con bechamel					EXCURSION					Guisantes con jamón					Arroz con tomate											
Lacón a la gallega					Rape en tacos orly con ensalada lechuga, cebolla, zanahoria (1,3,4,13)					Bocadillo Lomo					Ragú pollo con patatas					Fritura de pescado con ensalada de tomate y cebolla											
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Yogur					Fruta de temporada											
Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					(1,2,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)											
Kcal.	600	Prot.	19	Lip	26	H.C.	72	Kcal.	723	Prot.	36	Lip	29	H.C.	80	Kcal.	673	Prot.	21	Lip	44	H.C.	49	Kcal.	729	Prot.	37	Lip	24	H.C.	90
12					13					14					15					16											
Arroz con salchichas					Sopa de verdura con fideos (1,3)					Bocadillo Chorizo					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento					Garbanzos guisados con cous cous											
Merluza a la romana con calabacín a la plancha (1,3,4)					Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (13)					Bocadillo Sajonia					Tortilla española con ensalada de tomate natural					Hamburguesa pollo con ensalada											
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Fruta de temporada					Helado											
Pan Madrid (1,8,12)					Pan (integral) Madrid (1,8,12)					(1,2,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)											
Kcal.	640	Prot.	27	Lip	28	H.C.	70	Kcal.	691	Prot.	34	Lip	21	H.C.	91	Kcal.	662	Prot.	33	Lip	26	H.C.	75	Kcal.	729	Prot.	37	Lip	24	H.C.	90
12					13					14					15					16											
Arroz con salchichas					Sopa de verdura con fideos (1,3)					Bocadillo Salchichón					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento											
Merluza a la romana con calabacín a la plancha (1,3,4)					Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (13)					Bocadillo de Lomo					FESTIVO					Huevos villaroy ensalada de lechuga, maíz (1,2,3,4,5,6,7,8,9)											
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua										Fruta de temporada											
Pan Madrid (1,8,12)					Pan (integral) Madrid (1,8,12)					(1,2,8,12)										Pan Madrid (1,8,12)											
Kcal.	640	Prot.	27	Lip	28	H.C.	70	Kcal.	691	Prot.	34	Lip	21	H.C.	91	Kcal.	762	Prot.	37	Lip	21	H.C.	106	Kcal.	762	Prot.	37	Lip	21	H.C.	106

ALÉRGENOS	1 / GLUTEN	4 / PESCADO	7 / CACAHUETE	10 / APIO	13 / SULFITOS
	2 / LECHE	5 / CRUSTÁCEO	8 / SOJA	11 / MOSTAZA	14 / ALTRAMUCES
	3 / HUEVO	6 / MOLUSCOS	9 / FRUTOS SECOS	12 / SÉSAMO	



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes					Martes					Miércoles					Jueves					Viernes				
										EXCURSION														
										Bocadillo Salchichón					Guisantes con jamón					Arroz con tomate				
										Bocadillo Lomo					Ragú pollo con patatas					Fritura de pescado con ensalada de tomate y cebolla				
										Fruta y agua					Yogur de soja (8)					Fruta de temporada				
										(1,2,8,12)					Pan sin gluten (3)					Pan sin gluten (3)				
										Kcal. 673 Prot. 21 Lip 44 H.C. 49					Kcal. 729 Prot. 37 Lip 24 H.C. 90									
5					6					7					8					9				
Crema de verduras					Coliflor rehogada con ajo y pimentón					Bocadillo Chorizo					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento					Garbanzos guisados				
Lacón a la gallega					Rape al horno con ensalada lechuga, cebolla, zanahoria (4,13)					Bocadillo Sajonia					Tortilla española con ensalada de tomate natural					Hamburguesa pollo con ensalada				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Fruta de temporada					Helado				
Pan sin gluten (3)					Pan sin gluten (3)					(1,2,8,12)					Pan sin gluten (3)					Pan sin gluten (3)				
Kcal. 600 Prot. 19 Lip 26 H.C. 72					Kcal. 723 Prot. 36 Lip 29 H.C. 80					Kcal. 662 Prot. 33 Lip 26 H.C. 75					Kcal. 729 Prot. 37 Lip 24 H.C. 90									
12					13					14					15					16				
Arroz con salchichas					Sopa de verdura con fideos sin gluten					Bocadillo Salchichón										Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento				
Merluza enharinada harina sin gluten con calabacín a la plancha (4)					Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (13)					Bocadillo de Lomo					FESTIVO					Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua										Fruta de temporada				
Pan sin gluten (3)					Pan sin gluten (3)					(1,2,8,12)										Pan sin gluten (3)				
Kcal. 640 Prot. 27 Lip 28 H.C. 70					Kcal. 691 Prot. 34 Lip 21 H.C. 91															Kcal. 762 Prot. 37 Lip 21 H.C. 106				

ALÉRGENOS	1 / GLUTEN	4 / PESCADO	7 / CACAHUETE	10 / APIO	13 / SULFITOS
	2 / LECHE	5 / CRUSTÁCEO	8 / SOJA	11 / MOSTAZA	14 / ALTRAMUCES
	3 / HUEVO	6 / MOLUSCOS	9 / FRUTOS SECOS	12 / SÉSAMO	



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes					Martes					Miércoles					Jueves					Viernes				
EXCURSION					EXCURSION					EXCURSION					EXCURSION					EXCURSION				
Bocadillo Salchichón					Bocadillo Lomo					Bocadillo Chorizo					Bocadillo Sajonia					Bocadillo Salchichón				
Bocadillo Lomo					Fruta y agua					Fruta y agua					Fruta y agua					Bocadillo de Lomo				
(1,2,8,12)					(1,2,8,12)					(1,2,8,12)					(1,2,8,12)					(1,2,8,12)				
Kcal. 673 Prot. 21 Lip 44 H.C. 49					Kcal. 673 Prot. 21 Lip 44 H.C. 49					Kcal. 662 Prot. 33 Lip 26 H.C. 75					Kcal. 662 Prot. 33 Lip 26 H.C. 75					Kcal. 729 Prot. 37 Lip 24 H.C. 90				
5					6					7					8					9				
Crema de verduras					Coliflor gratinada al horno con bechamel					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento				
Lacón a la gallega					Rape en tacos orly con ensalada lechuga, cebolla, zanahoria (1,3,4,13)					Tortilla española con ensalada de tomate natural					Tortilla española con ensalada de tomate natural					Hamburguesa pollo con ensalada				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)				
Kcal. 600 Prot. 19 Lip 26 H.C. 72					Kcal. 723 Prot. 36 Lip 29 H.C. 80					Kcal. 662 Prot. 33 Lip 26 H.C. 75					Kcal. 662 Prot. 33 Lip 26 H.C. 75					Kcal. 729 Prot. 37 Lip 24 H.C. 90				
12					13					14					15					16				
Arroz con salchichas					Sopa de verdura con fideos (1,3)					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento					Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento				
Merluza a la romana con calabacín a la plancha (1,3,4)					Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (13)					FESTIVO					FESTIVO					Huevos villaroy ensalada de lechuga, maíz (1,2,3,4,5,6,7,8,9)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta y agua					Fruta y agua					Fruta de temporada				
Pan Madrid (1,8,12)					Pan (integral) Madrid (1,8,12)					(1,2,8,12)					(1,2,8,12)					Pan Madrid (1,8,12)				
Kcal. 640 Prot. 27 Lip 28 H.C. 70					Kcal. 691 Prot. 34 Lip 21 H.C. 91					Kcal. 691 Prot. 34 Lip 21 H.C. 91					Kcal. 691 Prot. 34 Lip 21 H.C. 91					Kcal. 762 Prot. 37 Lip 21 H.C. 106				

ALÉRGENOS	1 / GLUTEN	4 / PESCADO	7 / CACAHUETE	10 / APIO	13 / SULFITOS
	2 / LECHE	5 / CRUSTÁCEO	8 / SOJA	11 / MOSTAZA	14 / ALTRAMUCES
	3 / HUEVO	6 / MOLUSCOS	9 / FRUTOS SECOS	12 / SÉSAMO	



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez

