

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes						Martes						Miércoles						Jueves						Viernes					
Brócoli rehogado						Sopa de verdura con fideos (1,3)						Espirales con verduras (1,3)						Lentejas con chorizo (1)											
Sajonia al horno con patatas						Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (8,13)						Fogonero al horno con pisto (4)						Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)											
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada											
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)											
Kcal.	486	Prot.	21	Lip	22	Kcal.	807	Prot.	30	Lip	44	Kcal.	622	Prot.	30	Lip	15	Kcal.	630	Prot.	30	Lip	28	Kcal.	770	Prot.	29	Lip	24
					H.C.						H.C.						H.C.						H.C.						H.C.
					52						70						92						66						109
					29						23						24						25						26
Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento (1,3,13)						Ensalada de garbanzos con atún, huevo, pimiento verde y cebolla (3,4,13)						Macarrones con tomate, chorizo y queso (1,2,3)						EXCURSION											
Rape adobado con ensalada lechuga y maíz (1,4,13)						Hamburguesa de pollo con patatas fritas						Salmón plancha con verduras salteadas (4)						EXCURSION											
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						EXCURSION											
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						EXCURSION											
Kcal.	696	Prot.	30	Lip	29	Kcal.	649	Prot.	30	Lip	24	Kcal.	689	Prot.	35	Lip	22	Kcal.	576	Prot.	19	Lip	21	Kcal.	576	Prot.	19	Lip	21
					H.C.						H.C.						H.C.						H.C.						H.C.
					80						75						87						78						78
					80						30						31						78						78
Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento (1,3,13)						Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1)						Arroz con tomate						EXCURSION											
Rape adobado con ensalada lechuga y maíz (1,4,13)						Tortilla paisana con rodajas tomate natural (3,13)						Fritura de pescado con ensalada de tomate y cebolla (1,2,3,4,6,8,11,13)						EXCURSION											
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						EXCURSION											
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						EXCURSION											
Kcal.	696	Prot.	30	Lip	29	Kcal.	680	Prot.	27	Lip	25	Kcal.	668	Prot.	23	Lip	32	Kcal.	668	Prot.	23	Lip	32	Kcal.	668	Prot.	23	Lip	32
					H.C.						H.C.						H.C.						H.C.						H.C.
					80						88						72						72						72

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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes						Martes						Miércoles						Jueves						Viernes															
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada															
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)															
Kcal.	486	Prot.	21	Lip	22	H.C.	52	Kcal.	807	Prot.	30	Lip	44	H.C.	70	Kcal.	622	Prot.	30	Lip	15	H.C.	92	Kcal.	630	Prot.	30	Lip	28	H.C.	66	Kcal.	770	Prot.	29	Lip	24	H.C.	109
					29										23								24								25								26
Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento (1,3,13)						Ensalada de garbanzos, huevo, pimiento verde, cebolla sin atún (3,13)						Macarrones con tomate, chorizo y queso (1,2,3)						Macarrones con tomate, chorizo y queso (1,2,3)						Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)															
Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz (1,4,13)						Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz (1,4,13)						Filete de pavo a la plancha con ensalada de tomate y cebolla (13)						Filete de pavo a la plancha con ensalada de tomate y cebolla (13)						Filete de pavo a la plancha con ensalada de tomate y cebolla (13)															
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada															
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)															
Kcal.	696	Prot.	30	Lip	29	H.C.	80	Kcal.	649	Prot.	30	Lip	24	H.C.	75	Kcal.	689	Prot.	35	Lip	22	H.C.	87	Kcal.	630	Prot.	30	Lip	28	H.C.	66	Kcal.	770	Prot.	29	Lip	24	H.C.	109
															30								31																
Sopa de verdura con fideos (1,3)						Sopa de verdura con fideos (1,3)						Espirales con verduras (1,3)						Espirales con verduras (1,3)						Lentejas con chorizo (1)															
Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (8,13)						Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (8,13)						Salchichas de pavo con pisto (8)						EXCURSION						Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)															
Brócoli rehogado						Ensalada de garbanzos, huevo, pimiento verde, cebolla sin atún (3,13)						Macarrones con tomate, chorizo y queso (1,2,3)						EXCURSION						Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)															
Lacón a la gallega						Hamburguesa de pollo con patatas fritas						Filete de pavo a la plancha con verduras salteadas						EXCURSION						Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)															
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						EXCURSION						Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)															
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						EXCURSION						Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)															
Kcal.	486	Prot.	21	Lip	22	H.C.	52	Kcal.	807	Prot.	30	Lip	44	H.C.	70	Kcal.	622	Prot.	30	Lip	15	H.C.	92	Kcal.	630	Prot.	30	Lip	28	H.C.	66	Kcal.	770	Prot.	29	Lip	24	H.C.	109
					29										23								24								25								26

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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes						Martes						Miércoles						Jueves						Viernes															
Brócoli rehogado						Sopa de verdura con fideos (1,3)						Espirales con verduras (1,3)						Lentejas con chorizo (1)																					
Lacón a la gallega						Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (8,13)						Fogonero al horno con pisto (4)						EXCURSION						Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)															
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada																					
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)																					
Kcal.	486	Prot.	21	Lip	22	H.C.	52	Kcal.	807	Prot.	30	Lip	44	H.C.	70	Kcal.	622	Prot.	30	Lip	15	H.C.	92	Kcal.	630	Prot.	30	Lip	28	H.C.	66	Kcal.	770	Prot.	29	Lip	24	H.C.	109
					29		23								24								24								25								26
Ensalada de garbanzos con atún, huevo, pimiento verde y cebolla (3,4,13)						Hamburguesa de pollo con patatas fritas						Macarrones con tomate y chorizo (1,3)						Salmón plancha con verduras salteadas (4)																					
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada																					
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)																					
Kcal.	486	Prot.	21	Lip	22	H.C.	52	Kcal.	649	Prot.	30	Lip	24	H.C.	75	Kcal.	689	Prot.	35	Lip	22	H.C.	87							Kcal.	576	Prot.	19	Lip	21	H.C.	78		
					29		30								31								31																
Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento (1,3,13)						Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1)						Arroz con tomate						EXCURSION																					
Rape adobado con ensalada lechuga y maíz (1,4,13)						Tortilla paisana con rodajas tomate natural (3,13)						Fogonero al horno con ensalada de tomate y cebolla (4,13)																											
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada																					
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)																					
Kcal.	696	Prot.	30	Lip	29	H.C.	80	Kcal.	680	Prot.	27	Lip	25	H.C.	88	Kcal.	668	Prot.	23	Lip	32	H.C.	72																

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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes						Martes						Miércoles						Jueves						Viernes					
Brócoli rehogado						Sopa de verdura con fideos sin gluten						Espirales sin gluten con verduras						Guisantes rehogados con cebolla											
Sajonia al horno con patatas						Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (8,13)						Fogonero al horno con pisto (4)						Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)											
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada											
Pan sin gluten (3)						Pan sin gluten (3)						Pan sin gluten (3)						Pan sin gluten (3)											
Kcal. 486	Prot. 21	Lip 22	H.C. 52	29		Kcal. 807	Prot. 30	Lip 44	H.C. 70	23		Kcal. 622	Prot. 30	Lip 15	H.C. 92	24		Kcal. 630	Prot. 30	Lip 28	H.C. 66	25		Kcal. 770	Prot. 29	Lip 24	H.C. 109	26	
Ensalada de pasta sin gluten con tomate, huevo, maíz y pimiento (3,13)						Ensalada de garbanzos con atún, huevo, pimiento verde y cebolla (3,4,13)						Macarrones sin gluten con tomate, chorizo y queso (2)						EXCURSION											
Rape enharinado harina sin gluten con ensalada lechuga y maíz (4,13)						Hamburguesa de pollo con patatas fritas						Salmón plancha con verduras salteadas (4)						EXCURSION											
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						FESTIVO											
Pan sin gluten (3)						Pan sin gluten (3)						Pan sin gluten (3)						EXCURSION											
Kcal. 696	Prot. 30	Lip 29	H.C. 80			Kcal. 649	Prot. 30	Lip 24	H.C. 75	30		Kcal. 689	Prot. 35	Lip 22	H.C. 87	31		Kcal. 576						Prot. 19	Lip 21	H.C. 78			
Ensalada de lechuga y maíz (4,13)						Guisantes rehogados con cebolla						Arroz con tomate																	
Fruta de temporada						Tortilla paisana con rodajas tomate natural (3,13)						Fogonero al horno con ensalada de tomate y cebolla (4,13)																	
Pan sin gluten (3)						Fruta de temporada						Fruta de temporada																	
Kcal. 696	Prot. 30	Lip 29	H.C. 80			Kcal. 680	Prot. 27	Lip 25	H.C. 88			Kcal. 668	Prot. 23	Lip 32	H.C. 72														

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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes						Martes						Miércoles						Jueves						Viernes															
Brócoli rehogado						Sopa de verdura sin jamón con fideos (1,3)						Espirales con verduras (1,3)						Lentejas con verduras (1)																					
Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (2,3,13)						Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz (2,3,13)						Fogonero al horno con pisto (4)						EXCURSION						Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)															
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada																					
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)																					
Kcal.	486	Prot.	21	Lip	22	H.C.	52	Kcal.	807	Prot.	30	Lip	44	H.C.	70	Kcal.	622	Prot.	30	Lip	15	H.C.	92	Kcal.	630	Prot.	30	Lip	28	H.C.	66	Kcal.	770	Prot.	29	Lip	24	H.C.	109
					29										23								24											26					
Ensalada de garbanzos con atún, huevo, pimiento verde y cebolla (3,4,13)						Ensalada de garbanzos con atún, huevo, pimiento verde y cebolla (3,4,13)						Macarrones con tomate (1,2,3)																											
Rape a la plancha con patatas fritas (4)						Rape a la plancha con patatas fritas (4)						Salmón plancha con verduras salteadas (4)																											
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						FESTIVO						EXCURSION															
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)																											
Kcal.	486	Prot.	21	Lip	22	H.C.	52	Kcal.	649	Prot.	30	Lip	24	H.C.	75	Kcal.	689	Prot.	35	Lip	22	H.C.	87																
					29										30								31																
Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento (1,3,13)						Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1)						Arroz con tomate																											
Rape adobado con ensalada lechuga y maíz (1,4,13)						Tortilla de patatas con rodajas tomate natural (3,13)						Fritura de pescado con ensalada de tomate y cebolla (1,2,3,4,6,8,11,13)																											
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada																											
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)																											
Kcal.	696	Prot.	30	Lip	29	H.C.	80	Kcal.	680	Prot.	27	Lip	25	H.C.	88	Kcal.	668	Prot.	23	Lip	32	H.C.	72																

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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes						Martes						Miércoles						Jueves						Viernes					
Brócoli rehogado						Sopa de verdura con fideos (1,3)						Espirales con verduras (1,3)						Lentejas con chorizo (1)											
Sajonia al horno con patatas						Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (8,13)						Fogonero al horno con pisto (4)						Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)											
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada											
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)											
Kcal.	486	Prot.	21	Lip	22	Kcal.	807	Prot.	30	Lip	44	Kcal.	622	Prot.	30	Lip	15	Kcal.	630	Prot.	30	Lip	28	Kcal.	770	Prot.	29	Lip	24
					H.C.						H.C.						H.C.						H.C.						H.C.
					52						70						92						66						109
					29						23						24						25						26
Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento (1,3,13)						Ensalada de garbanzos con atún, huevo, pimiento verde y cebolla (3,4,13)						Macarrones con tomate, chorizo y queso (1,2,3)																	
Rape adobado con ensalada lechuga y maíz (1,4,13)						Hamburguesa de pollo con patatas fritas						Salmón plancha con verduras salteadas (4)																	
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada											
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)											
Kcal.	696	Prot.	30	Lip	29	Kcal.	649	Prot.	30	Lip	24	Kcal.	689	Prot.	35	Lip	22	Kcal.	576	Prot.	19	Lip	21	Kcal.	576	Prot.	19	Lip	21
					H.C.						H.C.						H.C.						H.C.						H.C.
					80						75						87						78						78
					80						30						31						31						31
Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento (1,3,13)						Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1)						Arroz con tomate																	
Rape adobado con ensalada lechuga y maíz (1,4,13)						Tortilla paisana con rodajas tomate natural (3,13)						Fritura de pescado con ensalada de tomate y cebolla (1,2,3,4,6,8,11,13)																	
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada											
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)											
Kcal.	696	Prot.	30	Lip	29	Kcal.	680	Prot.	27	Lip	25	Kcal.	668	Prot.	23	Lip	32	Kcal.	668	Prot.	23	Lip	32	Kcal.	668	Prot.	23	Lip	32
					H.C.						H.C.						H.C.						H.C.						H.C.
					80						88						72						72						72

EXCURSION

FESTIVO

EXCURSION

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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes						Martes						Miércoles						Jueves						Viernes					
Brócoli rehogado						Sopa de verdura con fideos (1,3)						Espirales con verduras (1,3)						Lentejas con chorizo (1)											
Sajonia al horno con patatas						Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (8,13)						Fogonero al horno con pisto (4)						Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)											
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada											
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)											
Kcal.	486	Prot.	21	Lip	22	Kcal.	807	Prot.	30	Lip	44	Kcal.	622	Prot.	30	Lip	15	Kcal.	630	Prot.	30	Lip	28	Kcal.	770	Prot.	29	Lip	24
					H.C.						H.C.						H.C.						H.C.						H.C.
					52						70						92						66						109
					29						23						24						25						26
Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento (1,3,13)						Ensalada de garbanzos con atún, huevo, pimiento verde y cebolla (3,4,13)						Macarrones con tomate, chorizo y queso (1,2,3)						EXCURSION											
Rape adobado con ensalada lechuga y maíz (1,4,13)						Hamburguesa de pollo con patatas fritas						Salmón plancha con verduras salteadas (4)						EXCURSION											
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						EXCURSION											
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)											
Kcal.	696	Prot.	30	Lip	29	Kcal.	649	Prot.	30	Lip	24	Kcal.	689	Prot.	35	Lip	22	Kcal.	576	Prot.	19	Lip	21	Kcal.	576	Prot.	19	Lip	21
					H.C.						H.C.						H.C.						H.C.						H.C.
					80						75						87						78						78
					80						30						31						78						78
Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento (1,3,13)						Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1)						Arroz con tomate						EXCURSION											
Rape adobado con ensalada lechuga y maíz (1,4,13)						Tortilla paisana con rodajas tomate natural (3,13)						Fritura de pescado con ensalada de tomate y cebolla (1,2,3,4,6,8,11,13)						EXCURSION											
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						EXCURSION											
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						EXCURSION											
Kcal.	696	Prot.	30	Lip	29	Kcal.	680	Prot.	27	Lip	25	Kcal.	668	Prot.	23	Lip	32	Kcal.	576	Prot.	19	Lip	21	Kcal.	576	Prot.	19	Lip	21
					H.C.						H.C.						H.C.						H.C.						H.C.
					80						88						72						78						78

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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes						Martes						Miércoles						Jueves						Viernes					
Brócoli rehogado						Sopa de verdura con fideos (1,3)						Espirales con verduras (1,3)						Lentejas con chorizo (1)											
Sajonia al horno con patatas						Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (8,13)						Fogonero al horno con pisto (4)						Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)											
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada											
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)											
Kcal.	486	Prot.	21	Lip	22	Kcal.	807	Prot.	30	Lip	44	Kcal.	622	Prot.	30	Lip	15	Kcal.	630	Prot.	30	Lip	28	Kcal.	770	Prot.	29	Lip	24
					H.C.						H.C.						H.C.						H.C.						H.C.
					52						70						92						66						109
					29						23						24						25						26
Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento (1,3,13)						Ensalada de garbanzos con atún, huevo, pimiento verde y cebolla (3,4,13)						Macarrones con tomate, chorizo y queso (1,2,3)						EXCURSION											
Rape adobado con ensalada lechuga y maíz (1,4,13)						Hamburguesa de pollo con patatas fritas						Salmón plancha con verduras salteadas (4)						EXCURSION											
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						EXCURSION											
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						EXCURSION											
Kcal.	696	Prot.	30	Lip	29	Kcal.	649	Prot.	30	Lip	24	Kcal.	689	Prot.	35	Lip	22							Kcal.	576	Prot.	19	Lip	21
					H.C.						H.C.						H.C.						H.C.						H.C.
					80						75						87												78
											30						31												
Tortilla paisana con rodajas tomate natural (3,13)						Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1)						Arroz con tomate																	
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada																	
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)																	
Kcal.	696	Prot.	30	Lip	29	Kcal.	680	Prot.	27	Lip	25	Kcal.	668	Prot.	23	Lip	32												
					H.C.						H.C.						H.C.												
					80						88						72												
Fritura de pescado con ensalada de tomate y cebolla (1,2,3,4,6,8,11,13)																													

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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes						Martes						Miércoles						Jueves						Viernes															
Brócoli rehogado						Sopa de verdura con fideos (1,3)						Espirales con verduras (1,3)						Lentejas con chorizo (1)																					
Sajonia al horno con patatas						Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (8,13)						Fogonero al horno con pisto (4)						Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)																					
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada																					
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)																					
Kcal.	486	Prot.	21	Lip	22	H.C.	52	Kcal.	807	Prot.	30	Lip	44	H.C.	70	Kcal.	622	Prot.	30	Lip	15	H.C.	92	Kcal.	630	Prot.	30	Lip	28	H.C.	66	Kcal.	770	Prot.	29	Lip	24	H.C.	109
							29								23									24													26		
Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento (1,3,13)						Ensalada de garbanzos con atún, huevo, pimiento verde y cebolla (3,4,13)						Macarrones con tomate, chorizo y queso (1,2,3)						EXCURSION																					
Rape adobado con ensalada lechuga y maíz (1,4,13)						Hamburguesa de pollo con patatas fritas						Salmón plancha con verduras salteadas (4)						EXCURSION																					
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						FESTIVO																					
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						EXCURSION																					
Kcal.	696	Prot.	30	Lip	29	H.C.	80	Kcal.	649	Prot.	30	Lip	24	H.C.	75	Kcal.	689	Prot.	35	Lip	22	H.C.	87																
															30																								
Ensalada de garbanzos con atún, huevo, pimiento verde y cebolla (3,4,13)						Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1)						Arroz con tomate																											
Tortilla paisana con rodajas tomate natural (3,13)						Tortilla paisana con rodajas tomate natural (3,13)						Fritura de pescado con ensalada de tomate y cebolla (1,2,3,4,6,8,11,13)																											
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada																											
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)																											
Kcal.	696	Prot.	30	Lip	29	H.C.	80	Kcal.	680	Prot.	27	Lip	25	H.C.	88	Kcal.	668	Prot.	23	Lip	32	H.C.	72																

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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes						Martes						Miércoles						Jueves						Viernes					
Brócoli rehogado						Sopa de verdura con fideos (1,3)						Espirales con verduras (1,3)						Lentejas con chorizo (1)											
Sajonia al horno con patatas						Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (8,13)						Fogonero al horno con pisto (4)						EXCURSION						Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)					
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada											
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)											
Kcal.	486	Prot.	21	Lip	22	Kcal.	807	Prot.	30	Lip	44	Kcal.	622	Prot.	30	Lip	15	Kcal.	630	Prot.	30	Lip	28	Kcal.	770	Prot.	29	Lip	24
					H.C.						H.C.						H.C.						H.C.						H.C.
					52						70						92						66						109
					29						23						24						25						26
Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimienta (1,3,13)						Ensalada de garbanzos con atún, huevo, pimienta verde y cebolla (3,4,13)						Macarrones con tomate, chorizo y queso (1,2,3)																	
Rape adobado con ensalada de lechuga y maíz (1,4,13)						Hamburguesa de pollo con patatas fritas						Salmón plancha con verduras salteadas (4)						EXCURSION											
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						FESTIVO						EXCURSION					
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)											
Kcal.	696	Prot.	30	Lip	29	Kcal.	649	Prot.	30	Lip	24	Kcal.	689	Prot.	35	Lip	22	Kcal.	576	Prot.	19	Lip	21	Kcal.	576	Prot.	19	Lip	21
					H.C.						H.C.						H.C.						H.C.						H.C.
					80						75						87						78						78
											30						31												
Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimienta (1,3,13)						Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1)						Arroz con tomate																	
Tortilla paisana con rodajas de tomate natural (3,13)						Tortilla paisana con rodajas de tomate natural (3,13)						Fogonero al horno con ensalada de tomate y cebolla (4,13)																	
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada																	
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)																	
Kcal.	696	Prot.	30	Lip	29	Kcal.	680	Prot.	27	Lip	25	Kcal.	668	Prot.	23	Lip	32	Kcal.		Prot.		Lip		Kcal.		Prot.		Lip	
					H.C.						H.C.						H.C.						H.C.						H.C.
					80						88						72												

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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes						Martes						Miércoles						Jueves						Viernes					
Brócoli rehogado						Sopa de verdura sin jamón con fideos (1,3)						Espirales con verduras (1,3)						Lentejas con verduras (1)											
Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (2,3,13)						Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (8,13)						Fogonero al horno con pisto (4)						EXCURSION						Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y remolacha (3,13)					
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada											
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)											
Kcal.	486	Prot.	21	Lip	22	Kcal.	807	Prot.	30	Lip	44	Kcal.	622	Prot.	30	Lip	15	Kcal.	630	Prot.	30	Lip	28	Kcal.	770	Prot.	29	Lip	24
					H.C.						H.C.						H.C.						H.C.						H.C.
					52						70						92						66						109
					29						23						24						25						26
Ensalada de pasta con tomate, huevo, maíz y pimiento (1,3,13)						Ensalada de garbanzos con atún, huevo, pimiento verde y cebolla (3,4,13)						Macarrones con tomate y queso (1,2,3)																	
Rape adobado con ensalada lechuga y maíz (1,4,13)						Hamburguesa de pollo con patatas fritas						Salmón plancha con verduras salteadas (4)						EXCURSION											
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						EXCURSION											
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)											
Kcal.	696	Prot.	30	Lip	29	Kcal.	649	Prot.	30	Lip	24	Kcal.	689	Prot.	35	Lip	22	Kcal.	576	Prot.	19	Lip	21	Kcal.	78	Prot.		Lip	21
					H.C.						H.C.						H.C.						H.C.						H.C.
					80						75						87						78						78
											30						31												
Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1)						Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1)						Arroz con tomate																	
Tortilla de patatas con rodajas tomate natural (3,13)						Tortilla de patatas con rodajas tomate natural (3,13)						Fritura de pescado con ensalada de tomate y cebolla (1,2,3,4,6,8,11,13)																	
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada																	
Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)						Pan (1,8,12)																	
Kcal.	696	Prot.	30	Lip	29	Kcal.	680	Prot.	27	Lip	25	Kcal.	668	Prot.	23	Lip	32	Kcal.		Prot.		Lip		Kcal.		Prot.		Lip	
					H.C.						H.C.						H.C.						H.C.						H.C.
					80						88						72												

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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

