

Septiembre 2026

HIPOCALÓRICO HERMANOS PINZON

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1	2	3	4
	Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0
Lentejas guisadas con verduras (1) Cinta lomo plancha con ensalada tomate y orégano (13) 7	Pasta integral con verduras y tomate (1, 3, 8, 11) 8 Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13) Fruta de temporada	Arroz integral con salsa de tomate Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate, huevo y quinoa (3, 13) 9 Fruta de temporada	Judías blancas estofadas con verduras (13) 10 Huevos revueltos con lechuga y tomate (3, 13) Yogur natural (2)	Crema de calabacín (13) 11 Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada
Kcal 703 / Prot 28 / Lip 35 / H.C. 70	Kcal 570 / Prot 28 / Lip 17 / H.C. 76 	Kcal 479 / Prot 13 / Lip 23 / H.C. 56 	Kcal 512 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 49	Kcal 476 / Prot 26 / Lip 18 / H.C. 52
Arroz tres delicias (3) 14 Salmón horno con lechuga y maíz (4, 13) Fruta de temporada	Brócoli de Flory 15 Tortilla francesa (3) Queso fresco (2)	Sopa de fideos ecológicos (1, 8, 11) 16 Garbanzos guisados con verduras (13) 	Crema de verduras ecológicas (13) 17 Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13) 	Judías pintas guisadas con verduras (13) 18 Rape al horno con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada
Kcal 536 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 64	Kcal 337 / Prot 20 / Lip 24 / H.C. 13	Kcal 432 / Prot 18 / Lip 6 / H.C. 76	Kcal 492 / Prot 26 / Lip 18 / H.C. 55	Kcal 507 / Prot 30 / Lip 14 / H.C. 66
Espaguetis con tomate (1, 3, 8, 11) 21 Merluza horno con ensalada tomate y maíz (4, 13) Fruta de temporada	Garbanzos guisados con verduras (13) 22 Huevos cocidos con tomate y ensalad: (3, 13) Fruta de temporada	Judías verdes con tomate 23 Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla (4, 13) Yogur natural (2)	Arroz blanco con salsa de tomate casero 24 Burrito con verduras y pollo Fruta de temporada	Coliflor rehogada con ajo y pimentón 25 Hamburguesa de ternera con tomate natural (3, 8, 10, 11, 13) Fruta de temporada
Kcal 514 / Prot 28 / Lip 12 / H.C. 74	Kcal 600 / Prot 34 / Lip 24 / H.C. 63	Kcal 385 / Prot 28 / Lip 20 / H.C. 25	Kcal 564 / Prot 13 / Lip 26 / H.C. 66	Kcal 459 / Prot 20 / Lip 28 / H.C. 32
Crema de zanahoria ecológica (13) 28 Tortilla francesa (3) 	Lentejas guisadas con verduras (1) 29 Fogonero al horno con ensalada de tomate natural (4, 13) Queso fresco (2)	Arroz rehogado con champiñón 30 Wok de verduras y pollo (1, 8) Fruta de temporada		
Kcal 464 / Prot 21 / Lip 20 / H.C. 50	Kcal 493 / Prot 33 / Lip 17 / H.C. 51	Kcal 572 / Prot 35 / Lip 18 / H.C. 69		

Fruta de temporada: sandía, melón, manzana, plátano

ALÉRGENOS

- | | | |
|---------------|-----------------------------|---------------------|
| 1 / GLUTEN | 7 / CACAHUETE | 12 / SÉSAMO |
| 2 / LECHE | 8 / SOJA | 13 / SULFITOS Y SO2 |
| 3 / HUEVO | 9 / FRUTOS SECOS DE CÁSCARA | 14 / ALTRAMUCES |
| 4 / PESCADO | 10 / APIO | |
| 5 / CRUSTÁCEO | 11 / MOSTAZA | |
| 6 / MOLUSCOS | | |



Más información
pargaylopez.com

 @pargaylopez

