Diciembre 2026

SIN FRUTOS SECOS HERMANOS PINZON

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Lentejas guisadas con verduras (1) Tortilla de patata con lechuga y tomat (3, 13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 719 / Prot 27 / Lip 23 / H.C. 100	2 Crema de calabaza ecológica (13) Salmón horno con lechuga y maíz (4, 13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 551 / Prot 29 / Lip 23 / H.C. 57	3 Judías blancas con verduras (13) Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 630 / Prot 36 / Lip 18 / H.C. 81	4 Pasta integral gratinada con tomate y queso (1, 2, 3, 8, 11) Merluza al horno con ensalada de lechuga y cebolla (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 730 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 95
7 FIESTA Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	8 FIESTA Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	9 Pasta integral al pesto (1, 2, 3, 8, 11) Huevos cocidos con tomate y ensalad de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 665 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 74	10 Garbanzos guisados con verduras (13 Dorado al horno con lechuga y tomate (4, 5, 6, 13) Yogur natural (2) Pan integral (1, 8, 12) Kcal 593 / Prot 37 / Lip 19 / H.C. 68	11 Brócoli con ajo y pimentón Jamoncitos de pollo asados con lechuga y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 589 / Prot 49 / Lip 23 / H.C. 48
14 Lentejas guisadas con verduras (1) Tortilla de queso con lechuga y maíz (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 672 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 87	15 Arroz integral tres delicias (3) Merluza con ajo perejil con lechuga y cebolla (4, 13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 624 / Prot 29 / Lip 19 / H.C. 84	16 Sopa de fideos (1, 3, 8, 11) Cocido de verduras, garbanzos y pollo (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 653 / Prot 33 / Lip 18 / H.C. 85	17 Coliflor rehogada con ajo y pimentón Cinta de lomo a la plancha con patata al horno (13) Queso fresco (2) Pan integral (1, 8, 12) Kcal 758 / Prot 27 / Lip 50 / H.C. 50	18 Judías pintas con verduras (13) Fogonero a la andaluza con lechuga y tomate (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 660 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 89
21 Crema de verduras ecológica (13) Fritura de pescado con lechuga (1, 2, 3 4, 5, 6, 8, 11, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 643 / Prot 23 / Lip 30 / H.C. 72	22 Sopa de estrellitas huevos y jamón (1, 3, 8, 11) Hamburguesa de pollo con tomate frit y patatas fritas (13) Dalki de chocolate (2, 8) Pan (1, 8, 12) Kcal 693 / Prot 30 / Lip 24 / H.C. 74	23 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	24 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	25 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0
28 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	29 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	30 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	31 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	

Fruta de temporada: mandarina, naranja, plátano, manzana, pera

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

ECO

INTEGRAL



Más información
pargaylopez.com
@pargaylopez