Diciembre 2026

SIN PESCADO 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) Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 607 / Prot 33 / Lip 27 / H.C. 58	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) Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 775 / Prot 41 / Lip 26 / H.C. 94
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 Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla (13) Yogur natural (2) Pan integral (1, 8, 12) Kcal 748 / Prot 31 / Lip 40 / H.C. 66	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) Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 668 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 82	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) Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate, maíz (13 Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 730 / Prot 55 / Lip 20 / H.C. 83
21 Crema de verduras ecológica (13) Filete de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 674 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 71	22 Sopa de estrellitas huevos y jamón (1, 3, 8, 11) Hamburguesa completa con patatas fritas (1, 2, 3, 7, 8, 9, 12) Dalki de chocolate (2, 8) Kcal 597 / Prot 27 / Lip 27 / H.C. 48	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