Diciembre 2026

SIN LEGUMBRES MARIA DE VILLOTA

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Arroz integral caldoso con pollo y verduras Tortilla de patata con lechuga y tomat (3, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 688 / Prot 19 / Lip 25 / H.C. 93	2 Crema de zanahoria ecológica (13) Salmón horno con lechuga y maíz (4, 13) Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) Kcal 554 / Prot 36 / Lip 21 / H.C. 55	3 Patatas guisadas a la riojana con verduras, pimiento, chorizo (13) Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 685 / Prot 32 / Lip 27 / H.C. 79	4 Macarrones sin gluten gratinados con queso y tomate (2) Abadejo al horno con lechuga y cebolla (4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) 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 Espaguetis al pesto sin gluten (2) Huevos cocidos con tomate y ensalad de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 665 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 74	10 Patatas guisadas con magro (13) Dorado al horno con lechuga y tomate (4, 5, 6, 13) Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) Kcal 641 / Prot 42 / Lip 22 / H.C. 68	11 Brócoli con ajo y pimentón Jamoncitos de pollo asados con lechuga y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 589 / Prot 49 / Lip 23 / H.C. 48
14 Macarrones sin gluten con tomate y chorizo (2) Tortilla de queso con lechuga y maíz (3, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 810 / Prot 28 / Lip 37 / H.C. 92	15 Arroz integral con salsa de tomate Merluza con ajo perejil con lechuga y cebolla (4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 546 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 74	16 Sopa de cocido con fideos sin gluten (13) Pollo guisado con verduras y arroz Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 583 / Prot 30 / Lip 16 / H.C. 80	17 Coliflor rehogada con ajo y pimentón Cinta de lomo a la plancha con patata al horno (13) Queso fresco (2) Pan sin gluten (3) Kcal 758 / Prot 27 / Lip 50 / H.C. 50	18 Arroz caldoso con pollo y verduras Fogonero a la andaluza con lechuga y tomate (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 668 / Prot 25 / Lip 25 / H.C. 87
21 Crema de verduras ecológica (13) Merluza al horno con ensalada lechug y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 523 / Prot 25 / Lip 14 / H.C. 73	22 Sopa navideña (pasta sin gluten), huevo, jamón (3) Hamburguesa de pollo con tomate frit y patatas fritas (13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 638 / Prot 29 / Lip 24 / H.C. 76	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