Noviembre 2026

BASAL PRINCIPE DE ASTURIAS

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FIESTA Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	3 Lentejas guisadas con verduras (1) Tortilla de queso con lechuga y tomat (2, 3, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 672 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 87	4 Arroz rehogado con verduritas Merluza a la gallega con patata cocida (4) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 584 / Prot 22 / Lip 11 / H.C. 98	5 Brócoli de Flory Pasta con boloñesa vegetal (1, 3, 8, 1 Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 599 / Prot 23 / Lip 15 / H.C. 93	6 Judías blancas con chorizo (13) Abadejo al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 720 / Prot 42 / Lip 20 / H.C. 93
9 Crema de verduras ecológicas (puerro repollo, zanahoria) (13) Cinta lomo adobada con lechuga y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72	10 Judías pintas con verduras (13) Salmón al horno con lechuga y maíz (4 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 573 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 80	11 Pasta integral al pesto (1, 2, 3, 8, 9, 1 Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 637 / Prot 34 / Lip 22 / H.C. 75	12 Coliflor rehogada con ajo y pimentón Salteado de garbanzos, verduras y huevo cocido (3) Yogur natural (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 534 / Prot 22 / Lip 25 / H.C. 53	13 Arroz blanco con salsa de tomate Dorado al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 546 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 74
16 Judías verdes con tomate Boquerones en tempura con lechuga y zanahoria (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 568 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 64	17 Sopa de fideos (1, 8, 11) Cocido de garbanzos, verduras y poll (13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 653 / Prot 33 / Lip 18 / H.C. 85	18 Arroz con champiñones Tortilla de patata (3) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 688 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 95	19 Judías pintas con verduras (13) Fogonero al horno con lechuga y maíz (4, 13) Queso fresco (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 599 / Prot 38 / Lip 21 / H.C. 67	20 Crema de calabaza ecológica (13) Hamburguesa de ternera con arroz integral (3, 8, 10, 11) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 612 / Prot 23 / Lip 19 / H.C. 88
23 Coliflor con ajo perejil Cinta de lomo adobada plancha con lechuga (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 674 / Prot 21 / Lip 44 / H.C. 49	24 Lentejas con chorizo y verduras (1) Merluza al horno con lechuga, tomate y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 658 / Prot 38 / Lip 21 / H.C. 81	25 Pasta integral con tomate y orégano (3, 8, 11) Salteado de verduras con garbanzos y pollo Yogur natural (2) Pan Sierra (1, 8) Kcal 635 / Prot 44 / Lip 16 / H.C. 78	26 Judías blancas con chorizo (13) Huevos revueltos con pavo lechuga y maíz (3, 8, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 751 / Prot 35 / Lip 28 / H.C. 90	27 Arroz tres delicias (3, 8) Rape adobado, ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 698 / Prot 25 / Lip 27 / H.C. 89
30 Brócoli rehogado con ajo y cebolla Espaguetis boloñesa con soja texturizada (1, 3, 8, 11) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92				

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

Noviembre 2026

SIN CARNE PRINCIPE DE ASTURIAS

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FIESTA Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	3 Lentejas guisadas con verduras (1) Tortilla de queso con lechuga y tomat (2, 3, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 672 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 87	4 Arroz rehogado con verduritas Merluza a la gallega con patata cocida (4) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 584 / Prot 22 / Lip 11 / H.C. 98	5 Brócoli de Flory Pasta con boloñesa vegetal (1, 3, 8, 1 Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 599 / Prot 23 / Lip 15 / H.C. 93	6 Judías blancas estofadas con verduras (13) Abadejo al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 585 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 83
9 Crema de verduras ecológicas (puerro repollo, zanahoria) (13) Merluza al horno con ensalada lechug y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 523 / Prot 25 / Lip 14 / H.C. 73	10 Judías pintas con verduras (13) Salmón al horno con lechuga y maíz (4 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 573 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 80	11 Pasta integral al pesto (1, 2, 3, 8, 9, 1 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (3, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 605 / Prot 21 / Lip 25 / H.C. 73	12 Coliflor rehogada con ajo y pimentón Salteado de garbanzos, verduras y huevo cocido (3) Yogur natural (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 534 / Prot 22 / Lip 25 / H.C. 53	13 Arroz blanco con salsa de tomate Dorado al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 546 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 74
16 Judías verdes con tomate Boquerones en tempura con lechuga y zanahoria (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 568 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 64	17 Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos (1, 3, 8, 11) Garbanzos guisados con arroz y verduras (1, 8) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 583 / Prot 20 / Lip 11 / H.C. 101	18 Arroz con champiñones Tortilla de patata (3) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 688 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 95	19 Judías pintas con verduras (13) Fogonero al horno con lechuga y maíz (4, 13) Queso fresco (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 599 / Prot 38 / Lip 21 / H.C. 67	20 Crema de calabaza ecológica (13) Salmón al horno con arroz salteado (4 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 643 / Prot 22 / Lip 21 / H.C. 91
23 Coliflor con ajo perejil Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 517 / Prot 27 / Lip 23 / H.C. 50	24 Lentejas guisadas con verduras (1) Merluza al horno con lechuga, tomate y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 625 / Prot 36 / Lip 14 / H.C. 88	25 Pasta integral con tomate y orégano (3, 8, 11) Garbanzos guisados con verduras (13 Yogur natural (2) Pan Sierra (1, 8) Kcal 650 / Prot 28 / Lip 10 / H.C. 112	26 Judías pintas estofadas con verduras (13) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (3, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 598 / Prot 23 / Lip 21 / H.C. 79	27 Arroz rehogado con verduras Rape adobado, ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 668 / Prot 23 / Lip 24 / H.C. 90
30 Brócoli rehogado con ajo y cebolla Espaguetis boloñesa con soja texturizada (1, 3, 8, 11) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92				

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

Noviembre 2026

SIN CERDO PRINCIPE DE ASTURIAS

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FIESTA 2 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	Lentejas guisadas con verduras (1) Tortilla de queso con lechuga y tomat 3 (2, 3, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 672 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 87	Arroz rehogado con verduritas Merluza a la gallega con patata cocida 4 (4) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 584 / Prot 22 / Lip 11 / H.C. 98	Brócoli de Flory Pasta con boloñesa vegetal (1, 3, 8, 1 5 Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 599 / Prot 23 / Lip 15 / H.C. 93	Judías blancas estofadas con verduras 6 (13) Abadejo al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 585 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 83
Crema de verduras ecológicas (puerro repollo, zanahoria) (13) 9 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 568 / Prot 29 / Lip 19 / H.C. 72	Judías pintas con verduras (13) Salmón al horno con lechuga y maíz (4 10 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 573 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 80	Pasta integral al pesto (1, 2, 3, 8, 9, 1 11 Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 637 / Prot 34 / Lip 22 / H.C. 75	Coliflor rehogada con ajo y pimentón 12 Salteado de garbanzos, verduras y huevo cocido (3) Yogur natural (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 534 / Prot 22 / Lip 25 / H.C. 53	Arroz blanco con salsa de tomate 13 Dorado al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 546 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 74
Judías verdes con tomate Boquerones en tempura con lechuga y 16 zanahoria (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 568 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 64	Sopa de fideos (1, 8, 11) Cocido de garbanzos, verduras y poll 17 (13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 653 / Prot 33 / Lip 18 / H.C. 85	Arroz con champiñones Tortilla de patata (3) 18 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 688 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 95	Judías pintas con verduras (13) Fogonero al horno con lechuga y maíz 19 (4, 13) Queso fresco (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 599 / Prot 38 / Lip 21 / H.C. 67	Crema de calabaza ecológica (13) Hamburguesa de ternera con arroz 20 integral (3, 8, 10, 11) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 612 / Prot 23 / Lip 19 / H.C. 88
Coliflor con ajo perejil Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13) 23 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 564 / Prot 30 / Lip 27 / H.C. 49	Lentejas guisadas con verduras (1) Merluza al horno con lechuga, tomate 24 y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 625 / Prot 36 / Lip 14 / H.C. 88	Pasta integral con tomate y orégano (25 3, 8, 11) Salteado de verduras con garbanzos y pollo Yogur natural (2) Pan Sierra (1, 8) Kcal 635 / Prot 44 / Lip 16 / H.C. 78	Judías pintas estofadas con verduras 26 (13) Huevos revueltos con pavo lechuga y maíz (3, 8, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 616 / Prot 26 / Lip 22 / H.C. 79	Arroz rehogado con verduras 27 Rape adobado, ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 668 / Prot 23 / Lip 24 / H.C. 90
Brócoli rehogado con ajo y cebolla Espaguetis boloñesa con soja texturizada (1, 3, 8, 11) 30 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92				

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

Noviembre 2026

SIN FRUTOS SECOS PRINCIPE DE ASTURIAS

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FIESTA Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	3 Lentejas guisadas con verduras (1) Tortilla de queso con lechuga y tomat (2, 3, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 672 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 87	4 Arroz rehogado con verduritas Merluza a la gallega con patata cocid (4) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 584 / Prot 22 / Lip 11 / H.C. 98	5 Brócoli de Flory Pasta con boloñesa vegetal (1, 3, 8, 1 Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 599 / Prot 23 / Lip 15 / H.C. 93	6 Judías blancas con chorizo (13) Abadejo al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 720 / Prot 42 / Lip 20 / H.C. 93
9 Crema de verduras ecológicas (puerro repollo, zanahoria) (13) Cinta lomo adobada con lechuga y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72	10 Judías pintas con verduras (13) Salmón al horno con lechuga y maíz (4 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 573 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 80	11 Pasta integral al pesto (1, 2, 3, 8, 9, 1 Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 635 / Prot 34 / Lip 16 / H.C. 88	12 Coliflor rehogada con ajo y pimentón Salteado de garbanzos, verduras y huevo cocido (3) Yogur natural (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 534 / Prot 22 / Lip 25 / H.C. 53	13 Arroz blanco con salsa de tomate Dorado al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 546 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 74
16 Judías verdes con tomate Boquerones en tempura con lechuga y zanahoria (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 568 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 64	17 Sopa de fideos (1, 8, 11) Cocido de garbanzos, verduras y poll (13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 653 / Prot 33 / Lip 18 / H.C. 85	18 Arroz con champiñones Tortilla de patata (3) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 688 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 95	19 Judías pintas con verduras (13) Fogonero al horno con lechuga y maíz (4, 13) Queso fresco (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 599 / Prot 38 / Lip 21 / H.C. 67	20 Crema de calabaza ecológica (13) Hamburguesa de ternera con arroz integral (3, 8, 10, 11) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 612 / Prot 23 / Lip 19 / H.C. 88
23 Coliflor con ajo perejil Cinta de lomo adobada plancha con lechuga (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 674 / Prot 21 / Lip 44 / H.C. 49	24 Lentejas con chorizo y verduras (1) Merluza al horno con lechuga, tomate y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 658 / Prot 38 / Lip 21 / H.C. 81	25 Pasta integral con tomate y orégano (3, 8, 11) Salteado de verduras con garbanzos y pollo Yogur natural (2) Pan Sierra (1, 8) Kcal 635 / Prot 44 / Lip 16 / H.C. 78	26 Judías blancas con chorizo (13) Huevos revueltos con pavo lechuga y maíz (3, 8, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 751 / Prot 35 / Lip 28 / H.C. 90	27 Arroz tres delicias (3, 8) Rape adobado, ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 698 / Prot 25 / Lip 27 / H.C. 89
30 Brócoli rehogado con ajo y cebolla Espaguetis boloñesa con soja texturizada (1, 3, 8, 11) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92				

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

Noviembre 2026

SIN GLUTEN PRINCIPE DE ASTURIAS

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FIESTA 2 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	Garbanzos guisados con verduras (13 Tortilla de queso con lechuga y tomat (2, 3, 13) 3 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 650 / Prot 26 / Lip 25 / H.C. 81	Arroz rehogado con verduritas Merluza a la gallega con patata cocida (4) 4 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 584 / Prot 22 / Lip 11 / H.C. 98	Brócoli de Flory Espaguetis sin gluten boloñesa (2) 5 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 599 / Prot 23 / Lip 15 / H.C. 93	Judías blancas con chorizo (13) Abadejo al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) 6 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 720 / Prot 42 / Lip 20 / H.C. 93
Crema de verduras ecológicas (puerro repollo, zanahoria) (13) 9 Cinta lomo adobada con lechuga y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72	Judías pintas con verduras (13) Salmón al horno con lechuga y maíz (4, 13) 10 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 573 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 80	Espaguetis al pesto sin gluten (2, 9) Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate (13) 11 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 637 / Prot 34 / Lip 22 / H.C. 75	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Salteado de garbanzos, verduras y huevo cocido (3) 12 Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) Kcal 534 / Prot 22 / Lip 25 / H.C. 53	Arroz blanco con salsa de tomate Dorado al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) 13 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 546 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 74
Judías verdes con tomate Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13) 16 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 493 / Prot 28 / Lip 17 / H.C. 58	Sopa de cocido con fideos sin gluten (13) 17 Cocido de garbanzos, verduras y pollo (13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 639 / Prot 31 / Lip 17 / H.C. 85	Arroz con champiñones Tortilla de patata (3) 18 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 688 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 95	Judías pintas con verduras (13) Fogonero al horno con lechuga y maíz (4, 13) 19 Queso fresco (2) Pan sin gluten (3) Kcal 599 / Prot 38 / Lip 21 / H.C. 67	Crema de calabaza ecológica (13) Hamburguesa de ternera con arroz integral (3, 8, 10, 11) 20 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 612 / Prot 23 / Lip 19 / H.C. 88
Coliflor con ajo perejil Cinta de lomo adobada plancha con lechuga (13) 23 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 674 / Prot 21 / Lip 44 / H.C. 49	Judías blancas estofadas con verduras (13) 24 Merluza al horno con lechuga, tomate y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 585 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 83	Macarrones sin gluten con tomate (2) Salteado de verduras con garbanzos y pollo 25 Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) Kcal 635 / Prot 44 / Lip 16 / H.C. 78	Judías blancas con chorizo (13) Huevos revueltos con pavo lechuga y maíz (3, 8, 13) 26 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 751 / Prot 35 / Lip 28 / H.C. 90	Arroz tres delicias (3, 8) Fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz (4, 13) 27 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 618 / Prot 29 / Lip 19 / H.C. 82
Brócoli rehogado con ajo y cebolla Espaguetis sin gluten boloñesa (2) 30 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92				

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

Noviembre 2026

SIN HUEVO PRINCIPE DE ASTURIAS

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FIESTA Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	3 Lentejas guisadas con verduras (1) Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 669 / Prot 39 / Lip 19 / H.C. 86	4 Arroz rehogado con verduritas Merluza a la gallega con patata cocida (4) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 584 / Prot 22 / Lip 11 / H.C. 98	5 Brócoli de Flory Espaguetis sin huevo boloñesa (1, 2) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 599 / Prot 23 / Lip 15 / H.C. 93	6 Judías blancas con chorizo (13) Abadejo al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 720 / Prot 42 / Lip 20 / H.C. 93
9 Crema de verduras ecológicas (puerro repollo, zanahoria) (13) Cinta lomo adobada con lechuga y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72	10 Judías pintas con verduras (13) Salmón al horno con lechuga y maíz (4, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 573 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 80	11 Espaguetis al pesto sin huevo (1, 2, 9) Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 637 / Prot 34 / Lip 22 / H.C. 75	12 Coliflor rehogada con ajo y pimentón Garbanzos guisados con verduras (13 Yogur natural (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 579 / Prot 24 / Lip 21 / H.C. 73	13 Arroz blanco con salsa de tomate Dorado al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 546 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 74
16 Judías verdes con tomate Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 493 / Prot 28 / Lip 17 / H.C. 58	17 Sopa de fideos (1, 8, 11) Cocido de garbanzos, verduras y pollo (13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 653 / Prot 33 / Lip 18 / H.C. 85	18 Arroz con champiñones Filete de pollo a la plancha con patata panadera (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 702 / Prot 31 / Lip 21 / H.C. 97	19 Judías pintas con verduras (13) Fogonero al horno con lechuga y maíz (4, 13) Queso fresco (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 599 / Prot 38 / Lip 21 / H.C. 67	20 Crema de calabaza ecológica (13) Jamoncitos de pollo asados con arroz integral Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 759 / Prot 50 / Lip 21 / H.C. 93
23 Coliflor con ajo perejil Cinta de lomo adobada plancha con lechuga (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 674 / Prot 21 / Lip 44 / H.C. 49	24 Lentejas con chorizo y verduras (1) Merluza al horno con lechuga, tomate y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 658 / Prot 38 / Lip 21 / H.C. 81	25 Macarrones sin huevo con tomate (1) Salteado de verduras con garbanzos y pollo Yogur natural (2) Pan Sierra (1, 8) Kcal 635 / Prot 44 / Lip 16 / H.C. 78	26 Judías blancas con chorizo (13) Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 765 / Prot 45 / Lip 24 / H.C. 91	27 Arroz tres delicias sin huevo Fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 618 / Prot 29 / Lip 19 / H.C. 82
30 Brócoli rehogado con ajo y cebolla Espaguetis sin huevo boloñesa (1, 2) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92				

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

Noviembre 2026

SIN LACTOSA + SIN PLV PRINCIPE DE ASTURIAS

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FIESTA Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	3 Lentejas guisadas con verduras (1) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (3, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 638 / Prot 27 / Lip 21 / H.C. 85	4 Arroz rehogado con verduritas Merluza a la gallega con patata cocida (4) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 584 / Prot 22 / Lip 11 / H.C. 98	5 Brócoli de Flory Pasta con boloñesa vegetal (1, 3, 8, 1 Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 599 / Prot 23 / Lip 15 / H.C. 93	6 Judías blancas con chorizo (13) Abadejo al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 720 / Prot 42 / Lip 20 / H.C. 93
9 Crema de verduras ecológicas (puerro repollo, zanahoria) (13) Cinta lomo adobada con lechuga y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72	10 Judías pintas con verduras (13) Salmón al horno con lechuga y maíz (4, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 573 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 80	11 Macarrones integrales con tomate (1, 8, 11) Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 635 / Prot 34 / Lip 16 / H.C. 88	12 Coliflor rehogada con ajo y pimentón Salteado de garbanzos, verduras y huevo cocido (3) Yogur de soja (8) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 539 / Prot 21 / Lip 23 / H.C. 58	13 Arroz blanco con salsa de tomate Dorado al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 546 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 74
16 Judías verdes con tomate Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 493 / Prot 28 / Lip 17 / H.C. 58	17 Sopa de fideos (1, 8, 11) Cocido de garbanzos, verduras y pollo (13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 653 / Prot 33 / Lip 18 / H.C. 85	18 Arroz con champiñones Tortilla de patata (3) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 688 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 95	19 Judías pintas con verduras (13) Fogonero al horno con lechuga y maíz (4, 13) Yogur de soja (8) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 574 / Prot 34 / Lip 15 / H.C. 74	20 Crema de calabaza ecológica (13) Hamburguesa de ternera con arroz integral (3, 8, 10, 11) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 612 / Prot 23 / Lip 19 / H.C. 88
23 Coliflor con ajo perejil Cinta de lomo adobada plancha con lechuga (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 674 / Prot 21 / Lip 44 / H.C. 49	24 Lentejas con chorizo y verduras (1) Merluza al horno con lechuga, tomate y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 658 / Prot 38 / Lip 21 / H.C. 81	25 Pasta integral con tomate y orégano (3, 8, 11) Salteado de verduras con garbanzos y pollo Yogur de soja (8) Pan Sierra (1, 8) Kcal 640 / Prot 43 / Lip 14 / H.C. 84	26 Judías blancas con chorizo (13) Huevos revueltos con pavo lechuga y maíz (3, 8, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 751 / Prot 35 / Lip 28 / H.C. 90	27 Arroz tres delicias (3, 8) Rape adobado, ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 698 / Prot 25 / Lip 27 / H.C. 89
30 Brócoli rehogado con ajo y cebolla Espaguetis boloñesa con soja texturizada (1, 3, 8, 11) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92				

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

Noviembre 2026

SIN LEGUMBRES PRINCIPE DE ASTURIAS

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FIESTA 2 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	Patatas guisadas con verduras (13) Tortilla de queso con lechuga y tomat 3 (2, 3, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 622 / Prot 20 / Lip 26 / H.C. 79	Arroz rehogado con verduritas Merluza a la gallega con patata cocida 4 (4) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 584 / Prot 22 / Lip 11 / H.C. 98	Brócoli de Flory Espaguetis sin huevo con tomate y 5 qiueso (1, 2) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 599 / Prot 23 / Lip 15 / H.C. 93	Arroz rehogado con verduras Abadejo al horno con lechuga y 6 zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 594 / Prot 27 / Lip 17 / H.C. 84
Crema de verduras ecológicas (puerro repollo, zanahoria) (13) 9 Cinta lomo adobada con lechuga y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72	Patatas guisadas con verduras (13) Salmón al horno con lechuga y maíz (4 10 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 563 / Prot 28 / Lip 17 / H.C. 77	Espaguetis al pesto sin gluten (2, 9) 11 Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 637 / Prot 34 / Lip 22 / H.C. 75	Coliflor rehogada con ajo y pimentón 12 Filete de pollo a la plancha con verduritas asadas Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) Kcal 615 / Prot 37 / Lip 31 / H.C. 47	Arroz blanco con salsa de tomate 13 Dorado al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 546 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 74
Brócoli con tomate Merluza al horno con ensalada 16 lechuga, zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 493 / Prot 28 / Lip 17 / H.C. 58	Sopa de cocido con fideos sin gluten 17 (13) Pollo guisado con verduras y arroz Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 583 / Prot 30 / Lip 16 / H.C. 80	Arroz con champiñones Tortilla de patata (3) 18 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 688 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 95	Crema de calabaza (13) Fogonero al horno con lechuga y maíz 19 (4, 13) Queso fresco (2) Pan sin gluten (3) Kcal 587 / Prot 32 / Lip 26 / H.C. 58	Crema de calabaza ecológica (13) 20 Cinta de lomo con arroz integral Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 759 / Prot 50 / Lip 21 / H.C. 93
Coliflor con ajo perejil Cinta de lomo adobada plancha con 23 lechuga (13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 674 / Prot 21 / Lip 44 / H.C. 49	Arroz rehogado con verduras Merluza al horno con lechuga, tomate 24 y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 594 / Prot 27 / Lip 17 / H.C. 84	Arroz blanco con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha con 25 verduritas asadas Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) Kcal 642 / Prot 36 / Lip 25 / H.C. 69	Patatas guisadas con verduras (13) Tortilla francesa con ensalada de 26 lechuga y tomate (3, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 588 / Prot 19 / Lip 24 / H.C. 77	Arroz al ajillo Rape adobado, ensalada de lechuga, 27 tomate y maíz (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 527 / Prot 20 / Lip 19 / H.C. 69
Brócoli rehogado con ajo y cebolla Espaguetis sin gluten boloñesa (2) 30 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92				

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

Noviembre 2026

SIN LENTEJAS PRINCIPE DE ASTURIAS

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FIESTA 2 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	Garbanzos guisados con verduras (13 Tortilla de queso con lechuga y tomat 3 (2, 3, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 650 / Prot 26 / Lip 25 / H.C. 81	Arroz rehogado con verduritas Merluza a la gallega con patata cocida 4 (4) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 584 / Prot 22 / Lip 11 / H.C. 98	Brócoli de Flory Pasta con tomate y queso (1, 3, 8, 11) 5 Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 599 / Prot 23 / Lip 15 / H.C. 93	Judías blancas con chorizo (13) Abadejo al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) 6 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 720 / Prot 42 / Lip 20 / H.C. 93
Crema de verduras ecológicas (puerro repollo, zanahoria) (13) 9 Cinta lomo adobada con lechuga y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72	Judías pintas con verduras (13) Salmón al horno con lechuga y maíz (4 10 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 573 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 80	Pasta integral al pesto (1, 2, 3, 8, 9, 1 11 Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 637 / Prot 34 / Lip 22 / H.C. 75	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Salteado de garbanzos, verduras y huevo cocido (3) 12 Yogur natural (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 534 / Prot 22 / Lip 25 / H.C. 53	Arroz blanco con salsa de tomate Dorado al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) 13 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 546 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 74
Judías verdes con tomate Boquerones en tempura con lechuga y 16 zanahoria (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 568 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 64	Sopa de fideos (1, 8, 11) Cocido de garbanzos, verduras y pollo 17 (13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 653 / Prot 33 / Lip 18 / H.C. 85	Arroz con champiñones Tortilla de patata (3) 18 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 688 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 95	Judías pintas con verduras (13) Fogonero al horno con lechuga y maíz 19 (4, 13) Queso fresco (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 599 / Prot 38 / Lip 21 / H.C. 67	Crema de calabaza ecológica (13) Hamburguesa de ternera con arroz integral (3, 8, 10, 11) 20 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 612 / Prot 23 / Lip 19 / H.C. 88
Coliflor con ajo perejil Cinta de lomo adobada plancha con lechuga (13) 23 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 674 / Prot 21 / Lip 44 / H.C. 49	Judías blancas estofadas con verduras (13) 24 Merluza al horno con lechuga, tomate y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 585 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 83	Pasta integral con tomate y orégano (3, 8, 11) 25 Salteado de verduras con garbanzos y pollo Yogur natural (2) Pan Sierra (1, 8) Kcal 635 / Prot 44 / Lip 16 / H.C. 78	Judías blancas con chorizo (13) Huevos revueltos con pavo lechuga y maíz (3, 8, 13) 26 Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 751 / Prot 35 / Lip 28 / H.C. 90	Arroz tres delicias (3, 8) Rape adobado, ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13) 27 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 698 / Prot 25 / Lip 27 / H.C. 89
Brócoli rehogado con ajo y cebolla Espaguetis boloñesa con soja texturizada (1, 3, 8, 11) 30 Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92				

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

Noviembre 2026

SIN PESCADO PRINCIPE DE ASTURIAS

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FIESTA Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	3 Lentejas guisadas con verduras (1) Tortilla de queso con lechuga y tomat (2, 3, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 672 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 87	4 Arroz rehogado con verduritas Filete de pollo a la plancha con patata panadera (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 702 / Prot 31 / Lip 21 / H.C. 97	5 Brócoli de Flory Pasta con boloñesa vegetal (1, 3, 8, 1 Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 599 / Prot 23 / Lip 15 / H.C. 93	6 Judías blancas con chorizo (13) Tortilla de pavo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3, 13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 765 / Prot 45 / Lip 24 / H.C. 91
9 Crema de verduras ecológicas (puerro repollo, zanahoria) (13) Cinta lomo adobada con lechuga y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72	10 Judías pintas con verduras (13) Pollo asado con champiñón rehogado Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 705 / Prot 57 / Lip 18 / H.C. 79	11 Pasta integral al pesto (1, 2, 3, 8, 9, 1 Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 637 / Prot 34 / Lip 22 / H.C. 75	12 Coliflor rehogada con ajo y pimentón Salteado de garbanzos, verduras y huevo cocido (3) Yogur natural (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 534 / Prot 22 / Lip 25 / H.C. 53	13 Arroz blanco con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 590 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 72
16 Judías verdes con tomate Cinta de lomo con ensalada de lechuga,tomate y maiz (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 538 / Prot 31 / Lip 21 / H.C. 56	17 Sopa de fideos (1, 8, 11) Cocido de garbanzos, verduras y poll (13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 653 / Prot 33 / Lip 18 / H.C. 85	18 Arroz con champiñones Tortilla de patata (3) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 688 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 95	19 Judías pintas con verduras (13) Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (13) Queso fresco (2) Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 649 / Prot 41 / Lip 25 / H.C. 67	20 Crema de calabaza ecológica (13) Hamburguesa de ternera con arroz integral (3, 8, 10, 11) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 612 / Prot 23 / Lip 19 / H.C. 88
23 Coliflor con ajo perejil Cinta de lomo adobada plancha con lechuga (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 674 / Prot 21 / Lip 44 / H.C. 49	24 Lentejas con chorizo y verduras (1) Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate, maíz (2, 3, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 803 / Prot 60 / Lip 27 / H.C. 81	25 Pasta integral con tomate y orégano (3, 8, 11) Salteado de verduras con garbanzos y pollo Yogur natural (2) Pan Sierra (1, 8) Kcal 635 / Prot 44 / Lip 16 / H.C. 78	26 Judías blancas con chorizo (13) Huevos revueltos con pavo lechuga y maíz (3, 8, 13) Fruta de temporada Pan integral Sierra (1, 8) Kcal 751 / Prot 35 / Lip 28 / H.C. 90	27 Arroz tres delicias (3, 8) Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (13) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 668 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 82
30 Brócoli rehogado con ajo y cebolla Espaguetis boloñesa con soja texturizada (1, 3, 8, 11) Fruta de temporada Pan Sierra (1, 8) Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92				

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