Diciembre 2026

BASAL PRINCIPE DE ASTURIAS

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 zanahoria ecológica (13) Salmón horno con lechuga y maíz (4, 13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 554 / Prot 36 / Lip 21 / H.C. 55	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) Abadejo al horno con 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 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

Diciembre 2026

SIN CARNE PRINCIPE DE ASTURIAS

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 zanahoria ecológica (13) Salmón horno con lechuga y maíz (4, 13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 554 / Prot 36 / Lip 21 / H.C. 55	3 Judías blancas con verduras (13) Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 583 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 82	4 Pasta integral gratinada con tomate y queso (1, 2, 3, 8, 11) Abadejo al horno con 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 Salmón al horno con lechuga, tomate, zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 431 / Prot 26 / Lip 16 / H.C. 45
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 sin jamón (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 juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos (1, 3, 8, 11) Garbanzos guisados con arroz y verduras (1, 8) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 583 / Prot 20 / Lip 11 / H.C. 101	17 Coliflor rehogada con ajo y pimentón Tortilla francesa con patatas dado (3) Queso fresco (2) Pan integral (1, 8, 12) Kcal 653 / Prot 23 / Lip 41 / 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 navideña estrellitas y huevo, sin jamón (1, 3, 8, 11) Tortilla de queso con patatas fritas (2, 13) Dalki de chocolate (2, 8) Pan (1, 8, 12) Kcal 758 / Prot 25 / Lip 34 / 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

Diciembre 2026

SIN CERDO PRINCIPE DE ASTURIAS

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 zanahoria ecológica (13) Salmón horno con lechuga y maíz (4, 13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 554 / Prot 36 / Lip 21 / H.C. 55	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) Abadejo al horno con 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 sin jamón (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 Filete de pollo a la plancha con patata panadera (13) Queso fresco (2) Pan integral (1, 8, 12) Kcal 648 / Prot 37 / Lip 34 / 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 navideña estrellitas y huevo, sin 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

Diciembre 2026

SIN FRUTOS SECOS PRINCIPE DE ASTURIAS

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 zanahoria ecológica (13) Salmón horno con lechuga y maíz (4, 13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 554 / Prot 36 / Lip 21 / H.C. 55	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) Abadejo al horno con 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

Diciembre 2026

SIN GLUTEN PRINCIPE DE ASTURIAS

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Garbanzos guisados con verduras (13 Tortilla de patata con lechuga y tomat (3, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 697 / Prot 25 / Lip 24 / 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 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 sin gluten (3) Kcal 630 / Prot 36 / Lip 18 / H.C. 81	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 Garbanzos guisados con verduras (13 Dorado al horno con lechuga y tomate (4, 5, 6, 13) Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) 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 sin gluten (3) Kcal 589 / Prot 49 / Lip 23 / H.C. 48
14 Crema de verduras (13) Tortilla de queso con lechuga y maíz (3, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 632 / Prot 24 / Lip 23 / H.C. 82	15 Arroz integral tres delicias (3) Merluza con ajo perejil con lechuga y cebolla (4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 624 / Prot 29 / Lip 19 / H.C. 84	16 Sopa de cocido con fideos sin gluten (13) Cocido de verduras, garbanzos y pollo (13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 639 / Prot 31 / Lip 17 / 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 sin gluten (3) Kcal 758 / Prot 27 / Lip 50 / H.C. 50	18 Judías pintas con verduras (13) Fogonero al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 579 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 81
21 Crema de verduras ecológica (13) Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 511 / Prot 25 / Lip 14 / H.C. 71	22 Sopa navideña (pasta sin gluten), huevo, jamón (3) Hamburguesa de pollo con tomate frit y patatas fritas (13) Dalki de chocolate (2, 8) Pan sin gluten (3) 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

Diciembre 2026

SIN HUEVO PRINCIPE DE ASTURIAS

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Lentejas guisadas con verduras (1) Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz (13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 780 / Prot 30 / Lip 35 / H.C. 86	2 Crema de zanahoria ecológica (13) Salmón horno con lechuga y maíz (4, 13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 554 / Prot 36 / Lip 21 / H.C. 55	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 Macarrones sin huevo gratinados con queso y tomate (1, 2) Abadejo al horno con 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 Espaguetis al pesto sin huevo (1, 2) Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 637 / Prot 34 / Lip 22 / H.C. 75	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) Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 669 / Prot 39 / Lip 19 / H.C. 86	15 Arroz integral tres delicias sin huevo 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 cocido con fideos sin huevo (13) Cocido de verduras, garbanzos y pollo (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 639 / Prot 31 / Lip 17 / 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 al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 579 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 81
21 Crema de verduras ecológica (13) Merluza al horno con ensalada lechug y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 523 / Prot 25 / Lip 14 / H.C. 73	22 Sopa navideña sin huevo, pasta sin huevo y jamón (1) 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

SIN LACTOSA Y PROT LECHE PRINCIPE DE ASTURIAS

Diciembre 2026

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 zanahoria ecológica (13) Salmón horno con lechuga y maíz (4, 13) Yogur de soja (8) Pan (1, 8, 12) Kcal 559 / Prot 35 / Lip 19 / H.C. 61	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 Macarrones integrales con tomate (1, 8, 11) Abadejo al horno con lechuga y cebolla (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 590 / Prot 31 / Lip 12 / H.C. 90
7 FIESTA Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	8 FIESTA Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	9 Espaguetis integrales con verduras y salsa de tomate (1, 3, 8, 11) Huevos cocidos con tomate y ensalad de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 719 / Prot 33 / Lip 25 / H.C. 90	10 Garbanzos guisados con verduras (13 Dorado al horno con lechuga y tomate (4, 5, 6, 13) Yogur de soja (8) Pan integral (1, 8, 12) Kcal 598 / Prot 36 / Lip 17 / H.C. 74	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 francesa con ensalada de lechuga y tomate (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 638 / Prot 27 / Lip 21 / H.C. 85	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) Yogur de soja (8) Pan integral (1, 8, 12) Kcal 733 / Prot 24 / Lip 45 / H.C. 57	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) Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 523 / Prot 25 / Lip 14 / H.C. 73	22 Sopa de estrellitas huevos y jamón (1, 3, 8, 11) Hamburguesa de pollo con tomate frit y patatas fritas (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) 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

Diciembre 2026

SIN LEGUMBRES PRINCIPE DE ASTURIAS

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

Diciembre 2026

SIN LENTEJAS PRINCIPE DE ASTURIAS

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Arroz rehogado con verduras Tortilla de patata con lechuga y tomat (3, 13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 688 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 95	2 Crema de zanahoria ecológica (13) Salmón horno con lechuga y maíz (4, 13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 554 / Prot 36 / Lip 21 / H.C. 55	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) Abadejo al horno con 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 Crema de verduras (13) Tortilla de queso con lechuga y maíz (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 640 / Prot 19 / Lip 26 / H.C. 83	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 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

Diciembre 2026

SIN PESCADO PRINCIPE DE ASTURIAS

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 zanahoria ecológica (13) Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 610 / Prot 40 / Lip 25 / H.C. 56	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 Sajonia con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 724 / Prot 33 / Lip 22 / H.C. 98
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