

Abril 2024

VEGETARIANO - PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>NO LECTIVO</p> <p>1</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras (1)</p> <p>2</p> <p>Tortilla de queso con rodaja de tomate natural (2, 3, 13)</p> <p>Piña en su jugo</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 705 / Prot 26 / Lip 25 / H.C. 94</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>3</p> <p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 616 / Prot 19 / Lip 11 / H.C. 109</p>	<p>Crema de calabacín ecológico y patata</p> <p>4</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 513 / Prot 13 / Lip 14 / H.C. 83</p>	<p>Judías blancas estofadas con verduras</p> <p>5</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y quinoa (3, 13)</p> <p>Yogur (2)</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 649 / Prot 26 / Lip 29 / H.C. 72</p>
<p>Acelgas rehogadas con pimentón sin jamón</p> <p>8</p> <p>Lentejas guisadas con verduras (1)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 567 / Prot 25 / Lip 11 / H.C. 93</p>	<p>Judías pintas estofadas con verduras</p> <p>9</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y remolacha (3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 729 / Prot 31 / Lip 26 / H.C. 92</p>	<p>Coliflor rehogada con ajo y pimentón</p> <p>10</p> <p>Tortilla de patata con arroz integral (3)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 599 / Prot 17 / Lip 24 / H.C. 79</p>	<p>Ensalada de pasta con tomate, maíz, pimiento y cebolla, sin atún (1, 3, 13)</p> <p>11</p> <p>Guisantes rehogados con cebolla</p> <p>Yogur (2)</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 596 / Prot 25 / Lip 24 / H.C. 70</p>	<p>Crema de zanahoria y patatas</p> <p>12</p> <p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 646 / Prot 27 / Lip 12 / H.C. 107</p>
<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>15</p> <p>Judías verdes portuguesa con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 642 / Prot 25 / Lip 23 / H.C. 86</p>	<p>Crema de verduras, repollo, puerro, zanahoria</p> <p>16</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 617 / Prot 15 / Lip 24 / H.C. 82</p>	<p>Lentejas ecológicas guisadas con arroz (1)</p> <p>17</p> <p>Tortilla de queso con patatas panadera (2, 3)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 805 / Prot 30 / Lip 24 / H.C. 118</p>	<p>Macarrones integrales gratinados con queso y tomate (1, 2, 3)</p> <p>18</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 782 / Prot 31 / Lip 15 / H.C. 132</p>	<p>Sopa de verduras</p> <p>19</p> <p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>Yogur (2)</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 671 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 70</p>
<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>22</p> <p>Tortilla de queso con lechuga, tomate y remolacha (2, 3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 679 / Prot 19 / Lip 26 / H.C. 93</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras (1)</p> <p>23</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 506 / Prot 19 / Lip 9 / H.C. 87</p>	<p>Judías verdes aliñadas con aceite y vinagr</p> <p>24</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 515 / Prot 15 / Lip 12 / H.C. 89</p>	<p>Espaguetis integrales con verduras (1, 3)</p> <p>25</p> <p>Guisantes rehogados con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan integral (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 644 / Prot 20 / Lip 17 / H.C. 102</p>	<p>Judías pintas estofadas con verduras</p> <p>26</p> <p>Arroz al ajillo</p> <p>Helado (1, 2, 8)</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 517 / Prot 17 / Lip 8 / H.C. 94</p>
<p>Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria</p> <p>29</p> <p>Tortilla francesa con rodaja de tomate natural (3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 650 / Prot 23 / Lip 29 / H.C. 75</p>	<p>Ensalada de judías blancas, huevo, tomate y maíz, sin atún (3, 13)</p> <p>30</p> <p>Pisto manchego</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (1, 8, 12)</p> <p>Kcal 569 / Prot 17 / Lip 22 / H.C. 72</p>			

ALÉRGENOS

1 / GLUTEN	6 / MOLUSCOS	11 / MOSTAZA
2 / LECHE	7 / CACAHUETE	12 / SÉSAMO
3 / HUEVO	8 / SOJA	13 / SULFITOS Y SO2
4 / PESCADO	9 / FRUTOS SECOS DE CÁSCARA	14 / ALTRAMUCES
5 / CRUSTÁCEO	10 / APIO	



Más información pargaylopez.com

@pargaylopez