

Junio 2024

VEGETARIANO - PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (1) **3**
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, cebolla (3, Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 700 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 93

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate **10**
Lentejas guisadas con verduras (1)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 585 / Prot 24 / Lip 10 / H.C. 100

Ensalada de pasta con tomate, maíz, pimiento y cebolla, sin atún (1, 3, 13) **17**
Guisantes rehogados con cebolla
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 606 / Prot 22 / Lip 21 / H.C. 84

24
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

31

Ensalada de arroz, huevo y tomate sin atún (3, 13) **4**
Menestra de verduras rehogadas
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 562 / Prot 15 / Lip 13 / H.C. 96

Ensalada de judías blancas, huevo, tomate y maiz sin atún (3, 13) **11**
Tortilla de calabacín con rodajas de tomate natural (3, 13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 567 / Prot 21 / Lip 25 / H.C. 60

Sopa de verduras sin jamón **18**
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 685 / Prot 23 / Lip 43 / H.C. 51

25
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

31

Crema de calabacín **5**
Guisantes rehogados con cebolla
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 571 / Prot 16 / Lip 20 / H.C. 83

Macarrones integrales gratinados con queso y tomate (1, 2, 3) **12**
Menestra de verduras rehogadas
Yogur natural (2)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 718 / Prot 31 / Lip 26 / H.C. 91

Arroz blanco con salsa de tomate **19**
Ensalada de garbanzos, huevo, tomate y maíz, sin atún (3, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 571 / Prot 17 / Lip 15 / H.C. 89

26
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

31

Garbanzos guisados con cous cous (1, 8) **6**
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz (3, 13)
Helado (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 629 / Prot 28 / Lip 25 / H.C. 74

Guisantes salteados con cebolla **13**
Tortilla francesa con pisto (3)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 597 / Prot 16 / Lip 25 / H.C. 76

Gazpacho andaluz (1, 8, 13) **20**
Tortilla de queso con lechuga, tomate y remolacha (2, 3, 13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 537 / Prot 17 / Lip 26 / H.C. 58

27
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

31

Coliflor aliñada aceite y vinagre (13) **7**
Judías blancas en vinagreta (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 557 / Prot 21 / Lip 19 / H.C. 75

Crema de verduras, puerro, zanahoria, repollo sin jamón **14**
Ensalada de arroz, huevo y tomate, sin atún (3, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 561 / Prot 13 / Lip 11 / H.C. 102

COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO **21**
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

28
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

31

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

