

Septiembre 2024

MUSULMAN, HUEVO, LACTOSA - PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones sin huevo con tomate **9**

Hamburguesa de pollo con ensalada de tomate (13)
Piña en su jugo
Pan (1, 8)
Kcal 512 / Prot 26 / Lip 6 / H.C. 88

Guisantes rehogados con cebolla **16**

Filete de pavo a la plancha con berenjena plancha
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 576 / Prot 32 / Lip 26 / H.C. 54

Espaguetis sin huevo al pesto sin queso **23**

Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 637 / Prot 34 / Lip 22 / H.C. 75

Crema de zanahoria y patatas **30**

Salmón al horno con patatas dado (4)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 662 / Prot 33 / Lip 28 / H.C. 70

Ensalada de judías blancas, tomate y maíz, sin huevo (4, 13) **10**

Rape enharinado con ensalada de lechuga, tomate y cebolla (1, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 633 / Prot 28 / Lip 27 / H.C. 67

Ensalada de arroz, atún y tomate, sin huevo (4, 13) **17**

Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate (1, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 624 / Prot 21 / Lip 25 / H.C. 79

Lentejas guisadas con verduras (1) **24**

Fogonero al horno con ensalada de tomate natural (4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 619 / Prot 36 / Lip 14 / H.C. 87

Crema de calabacín **11**

Ragout de pollo guisado con arroz
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 732 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 97

Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria **18**

Filete de pollo a la plancha con patatas panadera
Yogur de soja (8)
Pan integral (1, 8)
Kcal 627 / Prot 32 / Lip 20 / H.C. 79

Ensalada campera, patata, aceituna, atún, sin huevo (4, 13) **25**

Pollo al ajillo con champiñones
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8)
Kcal 782 / Prot 36 / Lip 25 / H.C. 105

Lentejas guisadas con verduras (1) **12**

Salmón al horno con patata cocida (4)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 711 / Prot 36 / Lip 25 / H.C. 86

Garbanzos guisados con cous cous (1, 8) **19**

Bacalao al horno con pisto (4)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 609 / Prot 31 / Lip 15 / H.C. 89

Judías pintas estofadas con verduras **26**

Rape adobado con ensalada lechuga, tomate y maíz (1, 4, 13)
Yogur de soja (8)
Pan (1, 8)
Kcal 667 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 81

Brócoli rehogado **13**

Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate y zanahoria (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 594 / Prot 20 / Lip 37 / H.C. 45

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate **20**

Albóndigas pollo guisadas con zanahoria (1)
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 675 / Prot 19 / Lip 27 / H.C. 87

Coliflor rehogada con ajo y pimentón **27**

Ragú de ternera guisado con zanahoria y patatas dado
Fruta de temporada
Pan (1, 8)
Kcal 779 / Prot 25 / Lip 41 / H.C. 77

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

