

Septiembre 2024

SIN HUEVO - PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones sin huevo gratinados con queso y tomate (2) **9**
 Lacón al horno con ensalada de tomate (13)
 Piña en su jugo
 Pan (1, 8)
 Kcal 780 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 103

Guisantes rehogados con cebolla **16**
 Cinta de lomo a la plancha con berenjena plancha
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 742 / Prot 32 / Lip 45 / H.C. 51

Espaguetis sin huevo al pesto (2) **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 maiz, 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 ruso de ternera con tomate frito y patatas panadera (8, 13)
 Helado (2)
 Pan integral (1, 8)
 Kcal 732 / Prot 24 / Lip 31 / H.C. 89

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

Empedrado de judías pintas con chorizo **26**
 Rape adobado con ensalada lechuga, tomate y maíz (1, 4, 13)
 Yogur (2)
 Pan (1, 8)
 Kcal 599 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 65

Brócoli rehogado **13**
 Filete de cerdo 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

