

Septiembre 2024

SIN HUEVO, F. SECOS - 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 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 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 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
- 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



Más información [pargaylopez.com](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

