

Septiembre 2024

SIN PESCADO - PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones gratinados con queso y tomate (1, 2, 3) **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 al pesto (1, 2, 3) **23**
 Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y cebolla (3, 13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 601 / Prot 20 / Lip 24 / H.C. 75

Crema de zanahoria y patatas **30**
 Salchichas frescas al horno con patatas dado (13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 670 / Prot 23 / Lip 27 / H.C. 80

Ensalada de judías blancas, huevo, tomate y maíz, sin atún (3, 13) **10**
 Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla (13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 603 / Prot 35 / Lip 24 / H.C. 59

Ensalada de arroz, huevo y tomate, sin atún (3, 13) **17**
 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 615 / Prot 30 / Lip 22 / H.C. 73

Lentejas guisadas con verduras (1) **24**
 Filete de Sajonia con ensalada de tomate natural (13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 619 / Prot 31 / Lip 15 / H.C. 90

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, huevo duro, sin atún (3, 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**
 Filete de Sajonia con patata cocida
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 619 / Prot 31 / Lip 15 / H.C. 90

Garbanzos guisados con cous cous (1, 8) **19**
 Tortilla francesa con pisto (3)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 670 / Prot 26 / Lip 23 / H.C. 89

Empedrado de judías pintas con chorizo **26**
 Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz (13)
 Yogur (2)
 Pan (1, 8)
 Kcal 556 / Prot 38 / Lip 20 / H.C. 57

Brócoli rehogado **13**
 Tortilla de jamón con ensalada de tomate y zanahoria (3, 13)
 Fruta de temporada
 Pan (1, 8)
 Kcal 476 / Prot 18 / Lip 24 / H.C. 46

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

