

Septiembre 2026

BASAL PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7

Lentejas guisadas con chorizo y verduras (1)
Cinta lomo plancha con ensalada tomate y orégano (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 813 / Prot 31 / Lip 41 / H.C. 79

14

Arroz tres delicias (3)
Salmón horno con lechuga y maíz (4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 612 / Prot 28 / Lip 19 / H.C. 81

21

Pasta integral con chorizo y tomate (1, 2, 3, 8, 11)
Merluza horno con ensalada tomate y maíz (4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 763 / Prot 36 / Lip 28 / H.C. 93

28

Crema de zanahoria ecológica (13)
Tortilla de atún, ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 609 / Prot 25 / Lip 25 / H.C. 70

1

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

8

Pasta integral con verduras y tomate (1, 3, 8, 11)
Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 646 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 93

15

Brócoli de Flory
Tortilla de jamón con ensalada (3, 13)
Queso fresco (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 481 / Prot 24 / Lip 29 / H.C. 33

22

Garbanzos guisados con verduras (13)
Huevos cocidos con tomate y ensalada (3, 13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 676 / Prot 36 / Lip 24 / H.C. 79

29

Judías blancas guisadas con verduras (13)
Fogonero romana con lechuga y manzana (1, 3, 4, 13)
Queso fresco (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 662 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 89

2

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

9

Paella mixta (4, 5, 6, 13)
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate, huevo y quinoa (3, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 626 / Prot 23 / Lip 24 / H.C. 80

16

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13)
Cocido, garbanzos, repollo, ternera, zanahoria, patata (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

23

Judías verdes rehogadas con ajito
Boquerones tempura con lechuga y tomate (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13)
Yogur natural (2)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 538 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 47

30

Arroz rehogado con champiñón
Wok de verduras y pollo (1, 8)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 648 / Prot 37 / Lip 18 / H.C. 85

3

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

10

Judías blancas guisadas con chorizo (13)
Huevos revueltos con lechuga y tomate (3, 13)
Yogur natural (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 733 / Prot 33 / Lip 27 / H.C. 90

17

Crema de verduras ecológicas (13)
Magro cerdo con salsa tomate y patatas horno
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 746 / Prot 34 / Lip 28 / H.C. 89

24

Arroz blanco con salsa de tomate casero
Burrito con verduras y pollo
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 630 / Prot 19 / Lip 30 / H.C. 69

4

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

11

Crema de calabacín (13)
Filete pollo plancha con champiñón salteado
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 679 / Prot 33 / Lip 24 / H.C. 83

18

Judías pintas guisadas con verduras (13)
Rape rebozado con ensalada de lechuga y cebolla (1, 3, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 660 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 89

25

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Hamburguesa de ternera con patatas al horno (3, 8, 10, 11, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 558 / Prot 24 / Lip 23 / H.C. 65

Fruta de temporada: sandía, melón, manzana, plátano

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

@pargaylopez

