

Septiembre 2026

MUSULMAN, HUEVO, LACTOSA PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7

Lentejas guisadas con verduras (1)
Cinta lomo plancha con ensalada
tomate y orégano (13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 779 / Prot 30 / Lip 35 / H.C. 86

14

Arroz integral a la campesina
Salmón horno con lechuga y maíz (4,
13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 619 / Prot 28 / Lip 20 / H.C. 81

21

Espaguetis sin huevo con tomate
Merluza al horno con ensalada
lechuga, tomate y maíz (4, 13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 730 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 95

28

Crema de zanahoria ecológica (13)
Filete de Sajonia con ensalada de
lechuga, maíz, zanahoria (13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 570 / Prot 28 / Lip 18 / H.C. 74

1

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

8

Espaguetis sin huevo con verduras y
salsa de tomate
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
Guisantes rehogados con cebolla

Yogur de soja (8)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 509 / Prot 28 / Lip 19 / H.C. 60

22

Garbanzos guisados con verduras (13)
Filete de pavo a la plancha con
ensalada de lechuga y tomate (13)

Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 648 / Prot 37 / Lip 20 / H.C. 80

29

Judías blancas guisadas con verduras
(13)
Fogonero al horno con ensalada de
lechuga, tomate y maíz (4, 13)

Yogur de soja (8)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 579 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 81

2

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

9

Paella mixta (4, 5, 6, 13)
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria,
tomate y quinoa (13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 626 / Prot 23 / Lip 24 / H.C. 80

16

Sopa de cocido con fideos sin huevo
(13)
Salchichas de pavo con salsa de
tomate y ensalada lechuga y zanahori

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

23

Judías verdes rehogadas con ajo y
pimentón
Bacalao al horno con ensalada de
lechuga, maíz, aceitunas (4, 13)

Yogur de soja (8)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 461 / Prot 30 / Lip 20 / H.C. 41

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 estofadas con verduras
(13)
Filete de pavo a la plancha con
ensalada de lechuga y tomate (13)

Yogur de soja (8)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 765 / Prot 45 / Lip 24 / H.C. 91

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
Albóndigas de pollo en salsa con
patatas dado (1, 13)

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 al horno con ensalada lechuga,
tomate y cebolla (4, 13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 583 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 82

25

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Hamburguesa de pollo con tomate y
ensalada (13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 435 / Prot 23 / Lip 18 / H.C. 46

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

