

Septiembre 2026

SIN LEGUMBRES PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

7

14

21

28

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

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 730 / Prot 22 / Lip 37 / H.C. 78

Crema de champiñones (13)
Salmón horno con lechuga y maíz (4,
13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 517 / Prot 26 / Lip 15 / H.C. 70

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

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

8

15

22

29

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

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

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

Crema de verduras ecológicas, repollo
puerro, zanahoria (13)
Huevos cocidos con tomate y ensalada
(3, 13)

Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 596 / Prot 28 / Lip 22 / H.C. 71

Patatas guisadas con verduras (13)
Fogonero romana con lechuga y
manzana (1, 3, 4, 13)

Queso fresco (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 652 / Prot 25 / Lip 24 / H.C. 86

2

9

16

23

30

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

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

Sopa de fideos ecológicos (1, 8, 11)
Filete de pavo a la plancha con
ensalada de lechuga y tomate (13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 483 / Prot 29 / Lip 16 / H.C. 55

Acelgas rehogadas con jamón serrano
y pimentón
Bacalao al horno con ensalada de
lechuga, maíz, aceitunas (4, 13)

Yogur natural (2)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 463 / Prot 32 / Lip 21 / H.C. 37

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

10

17

24

31

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

Pisto manchego (principal)
Huevos revueltos con lechuga y
tomate (3, 13)

Yogur natural (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 557 / Prot 16 / Lip 31 / H.C. 54

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

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

11

18

25

32

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

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

Menestra de verduras rehogadas con
jamón
Rape rebozado con ensalada de
lechuga y cebolla (1, 3, 4, 13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 599 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 72

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

