

Septiembre 2026

VEGETARIANO PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7

Lentejas guisadas con verduras (1)
Guisantes con arroz integral

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 723 / Prot 27 / Lip 11 / H.C. 129

14

Arroz tres delicias sin jamón (3)
Crema de calabaza ecológica (13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 664 / Prot 15 / Lip 18 / H.C. 111

21

Espaguetis integrales con verduras y salsa de tomate (1, 3, 8, 11)
Crema de puerros (13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 579 / Prot 16 / Lip 9 / H.C. 109

28

Crema de zanahoria ecológica (13)
Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (1, 8, 11)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 746 / Prot 30 / Lip 18 / H.C. 116

1

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

8

Pasta integral con verduras y tomate (1, 3, 8, 11)
Crema de champiñones (13)

Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 642 / Prot 17 / Lip 10 / H.C. 120

15

Brócoli de Flory
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3, 13)

Queso fresco (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 462 / Prot 23 / Lip 28 / H.C. 31

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)
Ensalada de arroz, huevo y tomate (3, 13)

Queso fresco (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 618 / Prot 22 / Lip 12 / H.C. 104

2

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

9

Arroz caldoso con verduras
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate, huevo y quinoa (3, 13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 641 / Prot 16 / Lip 23 / H.C. 93

16

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13)
Garbanzos guisados con verduras (13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 494 / Prot 18 / Lip 6 / H.C. 92

23

Judías verdes rehogadas con ajito
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y quinoa (3, 13)

Yogur natural (2)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 472 / Prot 19 / Lip 26 / H.C. 41

30

Arroz rehogado con champiñón
Wok de verduras (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)
Huevos revueltos con lechuga y tomate (3, 13)

Yogur natural (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 598 / Prot 23 / Lip 21 / H.C. 79

17

Crema de verduras ecológicas (13)
Pisto manchego (principal)

Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 534 / Prot 11 / Lip 17 / H.C. 84

24

Arroz blanco con salsa de tomate casero
Menestra de verduras rehogadas

Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 451 / Prot 14 / Lip 15 / H.C. 64

4

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

11

Crema de calabacín (13)
Arroz con frijoles negros

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 690 / Prot 17 / Lip 15 / H.C. 122

18

Judías pintas guisadas con verduras (13)
Ensalada de arroz, huevo, atún y tomate (3, 4, 13)

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 623 / Prot 20 / Lip 11 / H.C. 112

25

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Guisantes con arroz integral

Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 617 / Prot 17 / Lip 20 / H.C. 92

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

