

Noviembre 2026

BASAL PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FIESTA

2

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

Crema de verduras ecológicas (puerro repollo, zanahoria) (13)

9

Cinta lomo adobada con lechuga y zanahoria (13)

ECO

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72

Judías verdes con tomate

16

Boquerones en tempura con lechuga y zanahoria (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 568 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 64

Coliflor con ajo perejil

23

Cinta de lomo adobada plancha con lechuga (13)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 674 / Prot 21 / Lip 44 / H.C. 49

Brócoli rehogado con ajo y cebolla

30

Espaguetis boloñesa con soja texturizada (1, 3, 8, 11)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92

Lentejas guisadas con verduras (1)

3

Tortilla de queso con lechuga y tomate (2, 3, 13)

Fruta de temporada

Pan integral Madrid (1, 8, 12)

Kcal 672 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 87

INTEGRAL

Judías pintas con verduras (13)

10

Salmón al horno con lechuga y maíz (13)

Fruta de temporada

Pan integral Madrid (1, 8, 12)

Kcal 573 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 80

INTEGRAL

Sopa de fideos (1, 8, 11)

17

Cocido de garbanzos, verduras y pollo (13)

Fruta de temporada

Pan integral Madrid (1, 8, 12)

Kcal 653 / Prot 33 / Lip 18 / H.C. 85

INTEGRAL

Lentejas con chorizo y verduras (1)

24

Merluza al horno con lechuga, tomate y zanahoria (4, 13)

Fruta de temporada

Pan integral Madrid (1, 8, 12)

Kcal 658 / Prot 38 / Lip 21 / H.C. 81

INTEGRAL

Arroz rehogado con verduritas

4

Merluza a la gallega con patata cocida (4)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 584 / Prot 22 / Lip 11 / H.C. 98

Fideua de verduras (1, 3)

11

Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate (13)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 691 / Prot 34 / Lip 21 / H.C. 91

Arroz con champiñones

18

Tortilla de patata (3)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 688 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 95

Pasta integral con tomate y orégano (3, 8, 11)

25

Salteado de verduras con garbanzos y pollo

Yogur natural (2)

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 635 / Prot 44 / Lip 16 / H.C. 78

INTEGRAL

Brócoli rehogado con ajo y pimentón

5

Pasta con boloñesa vegetal (1, 3, 8, 11)

Fruta de temporada

Pan integral Madrid (1, 8, 12)

Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92

INTEGRAL

Coliflor rehogada con ajo y pimentón

12

Salteado de garbanzos, verduras y huevo cocido (3)

Yogur natural (2)

Pan integral Madrid (1, 8, 12)

Kcal 534 / Prot 22 / Lip 25 / H.C. 53

INTEGRAL

Judías pintas con verduras (13)

19

Fogonero al horno con lechuga y maíz (4, 13)

Queso fresco (2)

Pan integral Madrid (1, 8, 12)

Kcal 599 / Prot 38 / Lip 21 / H.C. 67

INTEGRAL

Judías blancas con chorizo (13)

26

Huevos revueltos con pavo lechuga y maíz (3, 8, 13)

Fruta de temporada

Pan integral Madrid (1, 8, 12)

Kcal 751 / Prot 35 / Lip 28 / H.C. 90

INTEGRAL

Judías blancas con chorizo (13)

6

Abadejo al horno con lechuga y zanahoria (4, 13)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 720 / Prot 42 / Lip 20 / H.C. 93

Arroz blanco con salsa de tomate

13

Dorado al horno con lechuga y zanahoria (4, 13)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 546 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 74

Crema de calabaza ecológica (13)

20

Hamburguesa de ternera con arroz integral (3, 8, 10, 11)

ECO

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 612 / Prot 23 / Lip 19 / H.C. 88

INTEGRAL

Arroz tres delicias (3, 8)

27

Rape adobado, ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 698 / Prot 25 / Lip 27 / H.C. 89

Fruta de temporada: mandarina, naranja, plátano, manzana, pera

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

