Noviembre 2026

SIN LEGUMBRE+HUEVO+F SECOS PIO BAROJA

Parga y López

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FIESTA 2 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	Patatas guisadas con verduras (13) Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (13) 3 Fruta de temporada Kcal 544 / Prot 30 / Lip 21 / H.C. 62	Arroz rehogado con verduritas Merluza a la gallega con patata cocida (4) 4 Fruta de temporada Kcal 508 / Prot 20 / Lip 11 / H.C. 82	Brócoli rehogado con ajo y pimentón Espaguetis sin huevo boloñesa (1, 2) 5 Fruta de temporada Kcal 537 / Prot 21 / Lip 17 / H.C. 76	Arroz rehogado con verduras Abadejo al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) 6 Fruta de temporada Kcal 518 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 67
Crema de verduras ecológicas (puerro repollo, zanahoria) (13) Cinta lomo adobada con lechuga y zanahoria (13) 9 Fruta de temporada Kcal 602 / Prot 17 / Lip 35 / H.C. 55	Patatas guisadas con verduras (13) Salmón al horno con lechuga y maíz (4, 13) 10 Fruta de temporada Kcal 487 / Prot 26 / Lip 17 / H.C. 61	Macarrones sin huevo con verduras y salsa de tomate (1) Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate (13) 11 Fruta de temporada Kcal 615 / Prot 32 / Lip 21 / H.C. 75	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Filete de pollo a la plancha con verduritas asadas 12 Yogur natural (2) Kcal 539 / Prot 35 / Lip 31 / H.C. 30	Arroz blanco con salsa de tomate Dorado al horno con lechuga y zanahoria (4, 13) 13 Fruta de temporada Kcal 470 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 57
Judías verdes con tomate Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria (4, 13) 16 Fruta de temporada Kcal 417 / Prot 26 / Lip 16 / H.C. 42	Sopa de cocido con fideos sin huevo (1, 13) Pollo guisado con verduras y arroz 17 Fruta de temporada Kcal 507 / Prot 28 / Lip 16 / H.C. 63	Arroz con champiñones Filete de pollo a la plancha con patata panadera (13) 18 Fruta de temporada Kcal 626 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 81	Crema de calabaza (13) Fogonero al horno con lechuga y maíz (4, 13) 19 Queso fresco (2) Kcal 511 / Prot 30 / Lip 26 / H.C. 41	Crema de calabaza ecológica (13) Jamoncitos de pollo asados con arroz integral 20 Fruta de temporada Kcal 683 / Prot 48 / Lip 21 / H.C. 77
Coliflor con ajo perejil Cinta de lomo adobada plancha con lechuga (13) 23 Fruta de temporada Kcal 598 / Prot 19 / Lip 44 / H.C. 33	Arroz rehogado con verduras Merluza al horno con lechuga, tomate y zanahoria (4, 13) 24 Fruta de temporada Kcal 518 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 67	Macarrones sin huevo con tomate (1) Filete de pavo a la plancha con verduritas asadas 25 Yogur natural (2) Kcal 610 / Prot 39 / Lip 20 / H.C. 69	Patatas guisadas con verduras (13) Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (13) 26 Fruta de temporada Kcal 544 / Prot 30 / Lip 21 / H.C. 62	Arroz blanco con salsa de tomate Fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz (4, 13) 27 Fruta de temporada Kcal 464 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 56
Brócoli rehogado con ajo y cebolla Espaguetis sin huevo boloñesa (1, 2) 30 Fruta de temporada Kcal 537 / Prot 21 / Lip 17 / H.C. 76				

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

ECO

INTEGRAL

Más información
pargaylopez.com
@pargaylopez