

Noviembre 2026

VEGETARIANO 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

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

ECO

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 536 / Prot 16 / Lip 21 / H.C. 70

Judías verdes con tomate

16

Tortilla de patata con ensalada de tomate natural (3, 13)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 587 / Prot 19 / Lip 25 / H.C. 70

Coliflor con ajo perejil

23

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

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 532 / Prot 18 / Lip 30 / H.C. 48

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

Tortilla francesa con pisto (3)

Fruta de temporada

Pan integral Madrid (1, 8, 12)

Kcal 684 / Prot 25 / Lip 27 / H.C. 84

INTEGRAL

Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos (1, 3, 8, 11)

17

Garbanzos guisados con arroz y verduras (1, 8)

Fruta de temporada

Pan integral Madrid (1, 8, 12)

Kcal 583 / Prot 20 / Lip 11 / H.C. 101

INTEGRAL

Lentejas guisadas con verduras (1)

24

Pisto manchego (principal)

Fruta de temporada

Pan integral Madrid (1, 8, 12)

Kcal 636 / Prot 22 / Lip 17 / H.C. 99

INTEGRAL

Arroz rehogado con verduritas

4

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

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 607 / Prot 17 / Lip 24 / H.C. 80

Fideua de verduras (1, 3)

11

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

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 659 / Prot 21 / Lip 24 / H.C. 90

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

Garbanzos guisados con verduras (13)

Yogur natural (2)

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 650 / Prot 28 / Lip 10 / H.C. 112

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

Tortilla francesa con pisto (3)

Queso fresco (2)

Pan integral Madrid (1, 8, 12)

Kcal 704 / Prot 30 / Lip 34 / H.C. 70

INTEGRAL

Judías pintas estofadas con verduras (13)

26

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

Fruta de temporada

Pan integral Madrid (1, 8, 12)

Kcal 598 / Prot 23 / Lip 21 / H.C. 79

INTEGRAL

Judías blancas estofadas con verduras (13)

6

Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y cebolla (3, 13)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 594 / Prot 22 / Lip 20 / H.C. 82

Arroz blanco con salsa de tomate

13

Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y cebolla (3, 13)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 555 / Prot 15 / Lip 23 / H.C. 73

Crema de calabaza ecológica (13)

20

Tortilla francesa con patatas dado (3)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 687 / Prot 17 / Lip 30 / H.C. 88

ECO

Arroz rehogado con verduras

27

Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y cebolla (3, 13)

Fruta de temporada

Pan Madrid (1, 8, 12)

Kcal 602 / Prot 16 / Lip 23 / H.C. 83

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

