

Marzo 2024

BASAL - CIUDAD DE GUADALAJARA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				Judías blancas estofadas con verduras 1 Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 660 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 89
Brócoli rehogado con ajo y pimentón 4 Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 707 / Prot 21 / Lip 42 / H.C. 61	Potaje de vigilia con bacalao y espinacas (3, 4) 5 Huevos villarroy con ensalada lechuga, tomate y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, : Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 774 / Prot 25 / Lip 33 / H.C. 94	Macarrones (ecológicos) con verduras (1, 3) 6 Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan (integral) (1, 8) Kcal 681 / Prot 29 / Lip 28 / H.C. 80	Judías pintas estofadas con chorizo 7 Ternera guisada a la jardinera con patata: dado Yogur (2) Pan (1, 8) Kcal 795 / Prot 42 / Lip 31 / H.C. 87	Crema de zanahoria y patatas 8 Boquerones con boniato hervido (1, 4) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 850 / Prot 36 / Lip 36 / H.C. 97
Lentejas a la toledana con zanahoria, chorizo y cebolla (1) 11 Fogonero en salsa verde (con guisantes y huevo) (1, 3, 4) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 660 / Prot 33 / Lip 20 / H.C. 87	Paella valenciana (4, 5, 6, 13) 12 Tortilla de atún con ensalada de tomate · zanahoria (3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 646 / Prot 25 / Lip 25 / H.C. 79	Sopa de cocido con fideos (1, 3) 13 Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo Fruta de temporada Pan (integral) (1, 8) Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93	Judías verdes portuguesa con salsa de tomate 14 Ragout de pollo guisado con patatas dac Yogur natural (2) Pan (1, 8) Kcal 711 / Prot 36 / Lip 35 / H.C. 64	Patatas guisadas con verduras 15 Bacalao al horno con ensalada de tomate y quinoa (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 573 / Prot 28 / Lip 17 / H.C. 80
Espirales con verduras y salsa de tomate (1, 3) 18 Lacón al horno con cachelos Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 689 / Prot 26 / Lip 22 / H.C. 97	Coliflor gratinada al horno con bechamel (1, 2) 19 Rape en tacos orly con ensalada lechuga tomate, zanahoria (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 596 / Prot 26 / Lip 24 / H.C. 65	Arroz (integral) con salsa de tomate 20 Filete de pollo plancha con champiñón salteado Fruta de temporada Pan (integral) (1, 8) Kcal 565 / Prot 31 / Lip 18 / H.C. 69	Judías blancas guisadas con chorizo 21 Huevos villarroy con ensalada lechuga, tomate y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, : Yogur (2) Pan (1, 8) Kcal 881 / Prot 37 / Lip 41 / H.C. 92	NO LECTIVO 22 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0
NO LECTIVO 25 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	NO LECTIVO 26 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	NO LECTIVO 27 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	FESTIVO 28 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	FESTIVO 29 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Os informamos que, ante las modificaciones realizadas en los menús, no podemos garantizar al 100% el equilibrio nutricional de los mismos.

ALÉRGENOS	1 / GLUTEN	6 / MOLUSCOS	11 / MOSTAZA
	2 / LECHE	7 / CACAHUETE	12 / SÉSAMO
	3 / HUEVO	8 / SOJA	13 / SULFITOS Y SO2
	4 / PESCADO	9 / FRUTOS SECOS DE CÁSCARA	14 / ALTRAMUCES
	5 / CRUSTÁCEO	10 / APIO	



Más información  
[pargaylopez.com](http://pargaylopez.com)

@pargaylopez

