

Marzo 2024

# CELIACO - CIUDAD DE GUADALAJARA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				Judías blancas estofadas con verduras 1
Brócoli rehogado con ajo y pimentón 4 Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan (sin gluten) (3) Kcal 707 / Prot 21 / Lip 42 / H.C. 61	Potaje de vigilia con bacalao y espinacas (3, 4) 5 Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y maíz (3, 13) Fruta de temporada Pan (sin gluten) (3) Kcal 612 / Prot 23 / Lip 22 / H.C. 81	Macarrones (sin gluten) con verduras 6 Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan (sin gluten) (3) 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 (sin gluten) (3) Kcal 795 / Prot 42 / Lip 31 / H.C. 87	Merluza al horno con ensalada lechuga, maíz, aceitunas (4, 13) Fruta de temporada Pan (sin gluten) (3) Kcal 585 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 83
Menestra de verduras rehogadas con jamón 11 Fogonero en salsa verde (harina sin gluten, con guisantes y huevo) (3, 4) Fruta de temporada Pan (sin gluten) (3) Kcal 547 / Prot 23 / Lip 18 / H.C. 72	Paella valenciana (4, 5, 6, 13) 12 Tortilla de atún con ensalada de tomate, zanahoria (3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (sin gluten) (3) Kcal 646 / Prot 25 / Lip 25 / H.C. 79	Sopa de cocido con fideos (sin gluten) 13 Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo Fruta de temporada Pan (sin gluten) (3) Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93	Judías verdes portuguesa con salsa de tomate 14 Ragout de pollo guisado con patatas dadas Yogur natural (2) Pan (sin gluten) (3) Kcal 711 / Prot 36 / Lip 35 / H.C. 64	Crema de zanahoria y patatas 8 Boquerones (harina sin gluten) con bonial hervido (4) Fruta de temporada Pan (sin gluten) (3) Kcal 850 / Prot 36 / Lip 36 / H.C. 97
Espirales (sin gluten) con verduras y salsa de tomate 18 Lacón al horno con cachelos Fruta de temporada Pan (sin gluten) (3) Kcal 689 / Prot 26 / Lip 22 / H.C. 97	Coliflor rehogada con ajo y pimentón 19 Rape al horno con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan (sin gluten) (3) Kcal 517 / Prot 27 / Lip 23 / H.C. 50	Arroz (integral) con salsa de tomate 20 Filete de pollo plancha con champiñón salteado Fruta de temporada Pan (sin gluten) (3) Kcal 565 / Prot 31 / Lip 18 / H.C. 69	Judías blancas guisadas con chorizo 21 Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y maíz (3, 13) Yogur (2) Pan (sin gluten) (3) Kcal 719 / Prot 34 / Lip 30 / H.C. 79	Patatas guisadas con verduras 15 Bacalao al horno con ensalada de tomate y quinoa (4, 13) Fruta de temporada Pan (sin gluten) (3) Kcal 573 / Prot 28 / Lip 17 / H.C. 80
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	NO LECTIVO 22 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0
				FESTIVO 29 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

