

Marzo 2024

SIN HUEVO - CIUDAD DE GUADALAJARA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				Judías blancas estofadas con verduras 1 Merluza al horno con ensalada lechuga, maíz, aceitunas (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 585 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 83
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 (sin huevo) (4) 5 Filete de cerdo a la plancha con ensalada: lechuga, tomate y maíz (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 754 / Prot 28 / Lip 36 / H.C. 79	Macarrones (sin huevo) con verduras 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 sin huevo) (1, 4) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 660 / Prot 33 / Lip 20 / H.C. 87	Paella valenciana (4, 5, 6, 13) 12 Filete de pavo a la plancha con ensalada de tomate y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 658 / Prot 37 / Lip 22 / H.C. 79	Sopa de cocido con fideos (sin huevo) 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 dadas 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 (sin huevo) con verduras y salsa de tomate 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 al horno con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 527 / Prot 29 / Lip 17 / H.C. 59	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 Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz (13) Yogur (2) Pan (1, 8) Kcal 754 / Prot 48 / Lip 28 / H.C. 78	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

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

