

Marzo 2024

SIN PESCADO - CIUDAD DE GUADALAJARA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				Judías blancas estofadas con verduras 1 Escalope de pollo con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (1, 3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 740 / Prot 31 / Lip 27 / H.C. 93
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	Puchero de garbanzos con espinacas y arroz 5 Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y maíz (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 612 / Prot 23 / Lip 22 / H.C. 81	Macarrones (ecológicos) con verduras (1, 3) 6 Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan (integral) (1, 8) Kcal 640 / Prot 32 / Lip 21 / 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 Filete de pollo a la plancha con boniato hervido Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 685 / Prot 37 / Lip 22 / H.C. 85
Lentejas a la toledana con zanahoria, chorizo y cebolla (1) 11 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 681 / Prot 40 / Lip 23 / H.C. 80	Arroz caldoso con verduras 12 Tortilla francesa con ensalada de tomate y zanahoria (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 706 / Prot 17 / Lip 28 / H.C. 97	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 Filete de pavo a la plancha con ensalada de tomate y quinoa (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 620 / Prot 32 / Lip 21 / H.C. 78
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 Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 684 / Prot 23 / Lip 38 / H.C. 58	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 Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y maíz (3, 13) Yogur (2) Pan (1, 8) Kcal 719 / Prot 34 / Lip 30 / H.C. 79	22 NO LECTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0
25 NO LECTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	26 NO LECTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	27 NO LECTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	28 FESTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	29 FESTIVO 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

@pargaylopez

