

Abril 2024

CELIACO - CIUDAD DE GUADALAJARA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

NO LECTIVO

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

2

Guisantes rehogados con jamón y cebolla

Lacón al horno con ensalada de tomate (13)
Piña en su jugo
Pan sin gluten (3)

Kcal 643 / Prot 30 / Lip 23 / H.C. 79

3

Arroz blanco con salsa de tomate

Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 534 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 71

4

Crema de calabacín ecológico y patata

Filete de pollo a la plancha con verduras: asadas
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 679 / Prot 33 / Lip 24 / H.C. 83

5

Judías blancas estofadas con verduras

Tortilla de atún con ensalada de lechuga y quinoa (3, 4, 13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 724 / Prot 26 / Lip 22 / H.C. 104

8

Ensalada de pasta sin gluten con atún, tomate, maíz, pimiento y cebolla (3, 4, Fogonero en salsa verde con guisantes, huevo, harina sin gluten (3, 4)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 631 / Prot 29 / Lip 22 / H.C. 79

9

Judías pintas estofadas con chorizo

Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y remolacha (3, 13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 729 / Prot 31 / Lip 26 / H.C. 92

10

Coliflor rehogada con ajo y pimentón

Jamonicos de pollo asados con arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 705 / Prot 50 / Lip 25 / H.C. 70

11

Guisantes rehogados con cebolla

Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (4, 13)
Yogur natural (2)
Pan sin gluten (3)

Kcal 521 / Prot 32 / Lip 25 / H.C. 42

12

Crema de zanahoria y patatas

Ragú de ternera guisado con zanahoria y patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

15

Patatas guisadas con verduras

Rape enharinado sin gluten con ensalada lechuga, tomate, zanahoria (4)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 642 / Prot 25 / Lip 23 / H.C. 86

16

Crema de verduras, repollo, puerro, zanahoria
Albóndigas de pollo sin gluten en salsa, patatas dado, zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 617 / Prot 15 / Lip 24 / H.C. 82

17

Judías blancas estofadas con verduras

Chuleta riojana con ensalada lechuga, maíz, aceitunas (13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 740 / Prot 26 / Lip 34 / H.C. 81

18

Macarrones sin gluten gratinados con queso y tomate (2)
Bacalao al horno con zanahoria baby (4)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 728 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 95

19

Sopa de cocido con fideos sin gluten

Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo
Yogur (2)
Pan sin gluten (3)

Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

22

Arroz caldoso con verduras

Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 620 / Prot 26 / Lip 17 / H.C. 91

23

Puchero de garbanzos con verduras y chorizo

Tortilla de queso con lechuga, tomate y maíz (2, 3, 13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 845 / Prot 38 / Lip 36 / H.C. 93

24

Judías verdes aliñadas con aceite y vinagr

Filete de cerdo a la plancha con patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 710 / Prot 25 / Lip 38 / H.C. 66

25

Espaguetis sin gluten con verduras y sal de tomate

Merluza en salsa verde con guisantes y huevo, harina sin gluten (3, 4)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 706 / Prot 32 / Lip 20 / H.C. 99

26

Judías pintas estofadas con verduras

Filete de pollo a la plancha con arroz
Helado sin gluten (2)
Pan sin gluten (3)

Kcal 683 / Prot 38 / Lip 18 / H.C. 94

29

Crema de zanahoria ecológica y patatas

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate natural (13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 731 / Prot 27 / Lip 38 / H.C. 70

30

Judías blancas estofadas con verduras

Bacalao al horno con pisto (4)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)

Kcal 595 / Prot 28 / Lip 14 / H.C. 89

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

