

Abril 2024

SIN PESCADO - CIUDAD DE GUADALAJARA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
NO LECTIVO
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

2
Lentejas guisadas con verduras (1)
Lacón al horno con ensalada de tomate (13)
Piña en su jugo
Pan (1, 8, 12)
Kcal 674 / Prot 31 / Lip 19 / H.C. 96

3
Arroz blanco con salsa de tomate
Filete de pavo con ensalada de lechuga y tomate (13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 590 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 72

4
Crema de calabacín ecológico y patata
Escalope de pollo con verduritas asadas (3)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 728 / Prot 25 / Lip 32 / H.C. 84

5
Judías blancas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y quinoa (3, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 659 / Prot 23 / Lip 25 / H.C. 86

8
Ensalada de pasta con tomate, maíz, pimiento y cebolla, sin atún (1, 3, 13)
Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 524 / Prot 29 / Lip 15 / H.C. 69

9
Judías pintas estofadas con chorizo
Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y remolacha (3, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 729 / Prot 31 / Lip 26 / H.C. 92

10
Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Jamoncitos de pollo asados con arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 705 / Prot 50 / Lip 25 / H.C. 70

11
Guisantes rehogados con cebolla
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (13)
Yogur natural (2)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 676 / Prot 26 / Lip 46 / H.C. 40

12
Crema de zanahoria y patatas
Ragú de ternera guisado con zanahoria y patatas dado
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 836 / Prot 32 / Lip 35 / H.C. 98

15
Patatas guisadas con verduras
Salchichas de pavo con ensalada lechuga, tomate, zanahoria (8, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 627 / Prot 23 / Lip 27 / H.C. 77

16
Crema de verduras, repollo, puerro, zanahoria
Albóndigas de pollo en salsa, patatas dado, zanahoria (1)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 617 / Prot 15 / Lip 24 / H.C. 82

17
Lentejas ecológicas guisadas con arroz (1)
Chuleta riojana con ensalada lechuga, maíz, aceitunas (13)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 849 / Prot 31 / Lip 35 / H.C. 102

18
Macarrones integrales gratinados con queso y tomate (1, 2, 3)
Filete de pollo a la plancha con zanahori baby
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 775 / Prot 41 / Lip 26 / H.C. 94

19
Sopa de cocido con fideos (1, 3)
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo
Yogur (2)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

22
Arroz caldoso con verduras
Filete de pavo con ensalada de lechuga y tomate (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 679 / Prot 19 / Lip 26 / H.C. 93

23
Puchero de garbanzos con verduras y chorizo
Tortilla de queso con lechuga, tomate y maíz (2, 3, 13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 845 / Prot 38 / Lip 36 / H.C. 93

24
Judías verdes aliñadas con aceite y vinagr
Escalope de cerdo con patatas panadera (1, 3)
Fruta de temporada
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 710 / Prot 25 / Lip 38 / H.C. 66

25
Espaguetis integrales con verduras y salsa de tomate (1, 3)
Filete de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate, aceitunas (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 640 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 95

26
Judías pintas estofadas con verduras
Filete de pollo a la plancha con cous cous (1, 8)
Helado (1, 2, 8)
Pan (1, 8, 12)
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 (1, 8, 12)
Kcal 731 / Prot 27 / Lip 38 / H.C. 70

30
Judías blancas estofadas con verduras
Salchichas frescas al horno con pisto (13)
Fruta de temporada
Pan (1, 8, 12)
Kcal 657 / Prot 23 / Lip 27 / H.C. 81

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

