Abril 2024

CELIACO - VALLECAS

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 ceboll 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 verduritas 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 patata con ensalada de lechug tomate y remolacha (3, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 661 / Prot 24 / Lip 23 / H.C. 88
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 Contramuslos de pollo asados con arroz Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 705 / Prot 50 / Lip 25 / H.C. 70	11 Crema de zanahoria y patatas Merluza al horno con ensalada de lechug maíz, aceitunas (4, 13) Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) Kcal 566 / Prot 36 / Lip 21 / H.C. 58	12 Guisantes rehogados con cebolla Ragú de ternera guisado con zanahoria y patatas dado Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 791 / Prot 28 / Lip 39 / H.C. 82
15 Macarrones sin gluten gratinados con queso y tomate (2) Rape enharinado sin gluten con ensalada lechuga, tomate, zanahoria (4 Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 797 / Prot 35 / Lip 28 / H.C. 101	16 Crema de verduras, repollo, puerro, zanahoria Albóndigas de pollo sin gluten en salsa con arroz Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 617 / Prot 15 / Lip 24 / H.C. 82	17 Judías blancas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada lechug tomate y maíz (3, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 740 / Prot 26 / Lip 34 / H.C. 81	18 Patatas guisadas con verduras Bacalao al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 573 / Prot 28 / Lip 17 / H.C. 80	19 Sopa de cocido con fideos sin gluten (3) 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 Tortilla francesa con fiambre de pavo y ensalada de lechuga, tomate y Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 649 / Prot 18 / Lip 24 / H.C. 91	23 Puchero de garbanzos con verduras y chorizo Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 873 / Prot 43 / Lip 34 / H.C. 100	24 Judías verdes aliñadas con aceite y vinagr Cinta lomo horno con patatas panadera Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 692 / Prot 21 / Lip 37 / H.C. 69	25 MAcarrones sin gluten con verduras y salsa 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	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	

ECO

INTEGRAL

Más información
pargaylopez.com
@pargaylopez