

Mayo 2024

# CELIACO - CIUDAD DE GUADALAJARA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 FESTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	2 FESTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	3 NO LECTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0
6 Guisantes rehogados con cebolla Albóndigas de pollo sin gluten en salsa con patatas dado Piña en su jugo Pan sin gluten (3) Kcal 632 / Prot 18 / Lip 31 / H.C. 68	7 Menestra de verduras rehogadas Salmón plancha con arroz salteado (4) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 594 / Prot 23 / Lip 18 / H.C. 84	8 Espaguetis sin gluten con queso y tomate (2) Jamoncitos de pollo al horno con champiñón rehogado Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 851 / Prot 63 / Lip 26 / H.C. 92	9 Judías blancas estofadas con verduras Rape al horno con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (4, 13) Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) Kcal 573 / Prot 36 / Lip 17 / H.C. 69	10 Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) Cinta de lomo a la plancha con verduritas asadas Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 778 / Prot 24 / Lip 41 / H.C. 79
13 Arroz a la campesina Merluza al horno con champiñón salteado (4) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 663 / Prot 27 / Lip 20 / H.C. 94	14 Sopa de cocido con fideos sin gluten (3) Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93	15 FESTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	16 Marmitako de bonito guisado con pimiento y cebolla (4) Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa (13) Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) Kcal 698 / Prot 38 / Lip 29 / H.C. 73	17 Brócoli rehogado Tortilla española con lechuga, tomate y remolacha (3, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 519 / Prot 18 / Lip 26 / H.C. 53
20 Guisantes con arroz integral Lacón al horno con cachelos Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 674 / Prot 26 / Lip 23 / H.C. 91	21 Coliflor rehogada con ajo y pimentón Salmon plancha con guarnición de ensalada de lechuga, tomate y Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 507 / Prot 26 / Lip 23 / H.C. 48	22 Judías blancas estofadas con verduras Filete ruso con salsa de tomate y ensalada de lechuga y zanahoria (8, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 785 / Prot 35 / Lip 30 / H.C. 93	23 LA DAMA Y EL VAGABUNDO: Espaguetis sin gluten con verduras REBELION EN LA GRANJA :Pollo asado en salsa con patatas dado LA FABRICA DE CHOCOLATE: Helado (2) Pan sin gluten (3) Kcal 818 / Prot 53 / Lip 27 / H.C. 90	24 Crema de verduras Fogonero en salsa verde sin gluten, con guisantes y huevo (3, 4) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 546 / Prot 21 / Lip 16 / H.C. 79
27 Coditos sin gluten con tomate gratinado: con queso (2) Merluza al horno con calabacín plancha (4) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 762 / Prot 37 / Lip 21 / H.C. 106	28 Arroz blanco con tomate Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 701 / Prot 19 / Lip 37 / H.C. 72	29 Garbanzos guisados con arroz integral y verduras Bacalao al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 601 / Prot 34 / Lip 16 / H.C. 81	30 Brócoli rehogado Ragout de pollo guisado con patatas dac Yogur (2) Pan sin gluten (3) Kcal 661 / Prot 35 / Lip 34 / H.C. 53	31 Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahori Tortilla de caballa con ensalada de lechuga y quinoa (3, 4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 652 / Prot 20 / Lip 25 / H.C. 87

## 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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

