

Mayo 2024

SIN HUEVO - 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 Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria, puerro (1) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate, cebolla (1, 2, 8, 10, 13) Piña en su jugo Pan (1, 8, 12) Kcal 688 / Prot 27 / Lip 17 / H.C. 106	7 Menestra verduras rehogadas Salmón plancha con arroz salteado (4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 594 / Prot 23 / Lip 18 / H.C. 84	8 Espaguetis sin huevo con queso y tomate (2) Jamoncitos de pollo al horno con champiñón rehogado Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 807 / Prot 58 / Lip 31 / H.C. 73	9 Judías blancas estofadas con verduras Rape adobado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 4, 13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 662 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 75	10 Ensalada campera, patata, aceituna y atún sin huevo (4, 13) Cinta de lomo a la plancha con verduritas asadas Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 730 / Prot 22 / Lip 37 / H.C. 78
13 Arroz a la campesina Merluza al horno con champiñón salteado (4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 708 / Prot 25 / Lip 28 / H.C. 90	14 Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) 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 (1, 8, 12) Kcal 698 / Prot 38 / Lip 29 / H.C. 73	17 Brócoli rehogado Hamburguesa de pollo con tomate frito y patatas fritas Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 534 / Prot 24 / Lip 21 / H.C. 61
20 Lentejas guisadas con verduras (1) Lacón al horno con cachelos Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 668 / Prot 31 / Lip 19 / H.C. 92	21 Coliflor gratinada al horno con bechamel (1, 2) Salmón plancha con ensalada lechuga, tomate, remolacha (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 517 / Prot 29 / Lip 17 / H.C. 57	22 Judías blancas estofadas con verduras Filete ruso con salsa de tomate y ensalada de lechuga y zanahoria (8, 13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 785 / Prot 35 / Lip 30 / H.C. 93	23 LA DAMA Y EL VAGABUNDO: Espaguetis sin huevo con verduras REBELION EN LA GRANJA :Pollo asado en salsa con patatas dado LA FABRICA DE CHOCOLATE: Helado (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 818 / Prot 53 / Lip 27 / H.C. 90	24 Crema de verduras Fogonero en salsa verde con guisantes y sin huevo (1, 4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 546 / Prot 21 / Lip 16 / H.C. 79
27 Coditos sin huevo con tomate gratinados con queso (2) Merluza al horno con calabacín plancha (4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 622 / Prot 29 / Lip 12 / H.C. 100	28 Arroz blanco con tomate Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (13) Fruta de temporada Pan Madrid (1, 8, 12) 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 integral (1, 8, 12) Kcal 601 / Prot 34 / Lip 16 / H.C. 81	30 Brócoli rehogado Ragout de pollo guisado con patatas dac Yogur (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 661 / Prot 35 / Lip 34 / H.C. 53	31 Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahori Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y quinoa (8, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 565 / Prot 20 / Lip 26 / H.C. 62

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

