

Mayo 2024

# SIN LACTEOS Y DERIVADOS, PROT. LECHE - 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) Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado (1) Piña en su jugo Pan (1, 8, 12) Kcal 737 / Prot 26 / Lip 28 / H.C. 93	7 Menestra verduras rehogadas Boquerones tempura con ensalada de lechuga y tomate (1, 3, 4, 5, 6, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 599 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 72	8 Espaguetis integrales con tomate (1, 3) Jamoncitos de pollo al horno con champiñón rehogado Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 710 / Prot 55 / Lip 16 / H.C. 87	9 Judías blancas estofadas con verduras Rape adobado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 4, 13) Yogur de soja (8) Pan (1, 8, 12) Kcal 667 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 81	10 Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) Cinta de lomo a la plancha con verduritas asadas Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 778 / Prot 24 / Lip 41 / H.C. 79
13 Arroz a la campesina Merluza a la romana con champiñón salteado (1, 3, 4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 708 / Prot 25 / Lip 28 / H.C. 90	14 Sopa de cocido con fideos (1, 3) 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 de soja (8) Pan (1, 8, 12) Kcal 680 / Prot 39 / Lip 26 / H.C. 72	17 Brócoli rehogado Tortilla española con lechuga, tomate y remolacha (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 519 / Prot 18 / Lip 26 / H.C. 53
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 rehogada con ajo y pimentón Salmón plancha con ensalada lechuga, tomate, remolacha (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) 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 integral (1, 8, 12) Kcal 785 / Prot 35 / Lip 30 / H.C. 93	23 LA DAMA Y EL VAGABUNDO: Espaguetis con verduras (1, 3) REBELION EN LA GRANJA :Pollo asado en salsa con patatas dado Yogur de soja (8) Pan (1, 8, 12) Kcal 818 / Prot 53 / Lip 27 / H.C. 90	24 Crema de verduras Fogonero en salsa verde con guisantes y huevo (1, 3, 4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 546 / Prot 21 / Lip 16 / H.C. 79
27 Coditos con tomate (1, 3) 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 (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 de soja (8) Pan (1, 8, 12) Kcal 666 / Prot 34 / Lip 32 / H.C. 59	31 Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria Tortilla de caballa con ensalada de lechuga y quinoa (3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) 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

