

Mayo 2024

SIN PESCADO - 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 Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 569 / Prot 31 / Lip 21 / H.C. 65	8 Espaguetis integrales con queso y tomate (1, 2, 3) Jamoncitos de pollo al horno con champiñón rehogado Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 851 / Prot 63 / Lip 26 / H.C. 92	9 Judías blancas estofadas con verduras Salchichas frescas al horno con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 647 / Prot 26 / Lip 30 / H.C. 68	10 Ensalada campera ,patata,aceituna y huevo, sin atún (3, 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 Jamoncitos de pollo al horno con champiñón rehogado Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 752 / Prot 53 / Lip 24 / H.C. 80	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 Patatas guisadas con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa (13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 632 / Prot 32 / Lip 25 / 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 gratinada al horno con bechamel (1, 2) Filete de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 523 / Prot 24 / Lip 18 / H.C. 62	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 LA FABRICA DE CHOCOLATE: Helado (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 818 / Prot 53 / Lip 27 / H.C. 90	24 Crema de verduras Tortilla de queso con lechuga, tomate y maíz (2, 3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 570 / Prot 17 / Lip 24 / H.C. 72
27 Coditos con tomate gratinados con queso (1, 2, 3) Filete de pavo a la plancha con calabacín a la plancha Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 836 / Prot 45 / Lip 26 / H.C. 105	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 Salchichas de pavo con zanahorias baby (8) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 655 / Prot 28 / Lip 26 / H.C. 78	30 Brócoli rehogado Ragout de pollo guisado con patatas dadas Yogur (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 661 / Prot 35 / Lip 34 / H.C. 53	31 Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y quinoa (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 587 / Prot 16 / Lip 28 / H.C. 68

ALÉRGICOS

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