

Noviembre 2024

CELIACO ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espaguetis sin gluten napolitana con tomate natural 4
Lacón al horno con calabacín rebozado a la plancha
Piña en su jugo
Pan sin gluten (3)
Kcal 735 / Prot 27 / Lip 26 / H.C. 98

Garbanzos guisados con arroz y verduras (1, 8) 5
Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz (4, 13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 603 / Prot 34 / Lip 16 / H.C. 82

Crema de calabaza (13) 6
Jamoncitos de pollo asados con patata dada
Yogur (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 745 / Prot 49 / Lip 30 / H.C. 70

Patatas guisadas con verduras (13) 7
Rape enharinado sin gluten con ensalada de tomate natural (4, 13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 628 / Prot 22 / Lip 23 / H.C. 85

Brócoli de Flory 8
Tortilla de jamón con champiñón salteado (3, 8)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 437 / Prot 20 / Lip 20 / H.C. 44

Espirales sin gluten al ajillo con orégano 11
Rape adobado harina sin gluten con ensalada lechuga, tomate, maíz (4, 13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 695 / Prot 28 / Lip 23 / H.C. 94

Judías pintas estofadas con verduras (13) 12
Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabaza asada
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 691 / Prot 39 / Lip 18 / H.C. 92

Arroz a la campesina 13
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (3, 13)
Yogur natural (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 697 / Prot 23 / Lip 33 / H.C. 76

Crema de verduras ecológicas, repollo puerro, zanahoria (13) 14
Merluza a la gallega con ensalada de lechuga y maíz (4, 13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 523 / Prot 25 / Lip 14 / H.C. 68

Sopa de cocido con fideos sin gluten (13) 15
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

Crema de puerros (13) 18
Cinta de lomo adobada con patatas fritas (13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 730 / Prot 20 / Lip 39 / H.C. 75

Macarrones sin gluten con verduras y salsa de tomate 19
Bacalao al horno con ensalada de tomate (4, 13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 644 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 92

Judías blancas estofadas con verduras (13) 20
Pollo al ajillo con champiñones
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 744 / Prot 38 / Lip 19 / H.C. 106

Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos sin gluten 21
Salmón al horno con verduras salteadas (4)
Yogur natural (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 484 / Prot 23 / Lip 21 / H.C. 50

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate 22
Tortilla de calabacín con ensalada maíz, lechuga, cebolla (3, 13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 502 / Prot 17 / Lip 23 / H.C. 57

Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón (13) 25
Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 522 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 63

Arroz blanco con salsa de tomate 26
Merluza en salsa verde harina sin gluten con guisantes y huevo (3, 4)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 605 / Prot 27 / Lip 19 / H.C. 79

Sopa de cocido con fideos sin gluten (13) 27
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)
Yogur natural con miel (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 593 / Prot 24 / Lip 17 / H.C. 85

Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) 28
Filete de pollo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
Yogur (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 662 / Prot 35 / Lip 26 / H.C. 72

Espaguetis sin gluten al ajillo con orégano (3) 29
Brocoli rehogado
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 668 / Prot 32 / Lip 17 / H.C. 94

ALÉRGENOS

1 / GLUTEN
2 / LECHE
3 / HUEVO
4 / PESCADO
5 / CRUSTÁCEO
6 / MOLUSCOS

7 / CACAHUETE
8 / SOJA
9 / FRUTOS SECOS DE CÁSCARO
10 / APIO
11 / MOSTAZA
12 / SÉSAMO

13 / SULFITOS Y SO2
14 / ALTRAMUCES



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez

