

Diciembre 2024

CELIACO ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos sin gluten 2
 Merluza horno con ensalada de tomat y orégano (4, 13)
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 513 / Prot 26 / Lip 17 / H.C. 65

Guisantes rehogados con jamón y cebolla 9
 Tortilla de calabacín con lechuga, tomate y remolacha (3, 13)
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 602 / Prot 25 / Lip 25 / H.C. 70

Espaguetis sin gluten con boloñesa vegetal 16
 Merluza en salsa verde harina sin gluten con guisantes y huevo (3, 4)
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 763 / Prot 37 / Lip 25 / H.C. 96

VACACIONES DE NAVIDAD 23
 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria (13) 3
 Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (3, 13)
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 599 / Prot 17 / Lip 24 / H.C. 79

Espaguetis sin gluten napolitana con tomate natural 10
 Rape adobado harina sin gluten con ensalada lechuga, tomate, maíz (4, 13)
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 773 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 96

Arroz blanco con salsa de tomate 17
 Tortilla de atún con ensalada de lechuga y quinoa (3, 4, 13)
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 685 / Prot 19 / Lip 25 / H.C. 95

VACACIONES DE NAVIDAD 24
 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Judías pintas estofadas con verduras (13) 4
 Cinta de lomo adobada con verduritas salteadas
 Yogur natural (2)
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 730 / Prot 30 / Lip 38 / H.C. 67

Brócoli de Flory 11
 Albóndigas de pollo harina sin gluten guisadas con verduras
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 504 / Prot 25 / Lip 17 / H.C. 63

Sopa de cocido con fideos sin gluten (13) 18
 Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

VACACIONES DE NAVIDAD 25
 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate 5
 Pollo guisado con patatas dado
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 671 / Prot 26 / Lip 30 / H.C. 75

Sopa de cocido con fideos sin gluten (13) 12
 Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)
 Yogur (2)
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate 19
 Fogonero enharinado sin gluten con ensalada de lechuga, tomate y maíz (4)
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 570 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 64

VACACIONES DE NAVIDAD 26
 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

FESTIVO 6
 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Arroz a la campesina 13
 Bacalao al horno con pisto (4)
 Fruta de temporada
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 641 / Prot 23 / Lip 21 / H.C. 90

Sopa navideña estrellitas, huevo, jamón sin gluten (3) 20
 Hamburguesa de ternera con patatas fritas (3, 8, 10, 11, 13)
 Postre especial sin gluten (2, 3, 7, 9)
 Pan sin gluten (3)
 Kcal 663 / Prot 28 / Lip 27 / H.C. 62

VACACIONES DE NAVIDAD 27
 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

ALÉRGENOS

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

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

- 13 / SULFITOS Y SO2
- 14 / ALTRAMUCES



Más información pargaylopez.com

@pargaylopez

