

Febrero 2024

SIN LEGUMBRE - CLARA CAMPOAMOR

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			<p>Crema de calabacín y patata 1</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 727 / Prot 31 / Lip 28 / H.C. 87</p>	<p>Macarrones (integrales) con tomate (1, 3) 2</p> <p>Boquerones en tempura con ensalada lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 5, 6, 13)</p> <p>Yogur natural (2)</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 655 / Prot 30 / Lip 23 / H.C. 82</p>
<p>Patatas guisadas con verduras 5</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y remolacha (3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 584 / Prot 18 / Lip 23 / H.C. 79</p>	<p>Espaguetis con verduras y salsa de tomate (1, 3) 6</p> <p>Rape adobado con patatas panadera (1, 4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 798 / Prot 29 / Lip 25 / H.C. 114</p>	<p>Crema de verduras (ecológicas), repollo, puerro, zanahoria 7</p> <p>Escalope de cerdo empanado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, Fruta de temporada)</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 819 / Prot 28 / Lip 42 / H.C. 83</p>	<p>Sopa de verduras 8</p> <p>Ternera guisada a la jardinera con patata: dado (sin guisantes, sin judías)</p> <p>Yogur (2)</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 686 / Prot 32 / Lip 43 / H.C. 42</p>	<p>Arroz a la campesina (sin guisantes) 9</p> <p>Salmón al horno con verduritas salteadas (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 612 / Prot 22 / Lip 22 / H.C. 82</p>
<p>Coditos con tomate (1, 3) 12</p> <p>Rape al horno con champiñón salteado (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 584 / Prot 30 / Lip 12 / H.C. 89</p>	<p>Crema de champiñones 13</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 683 / Prot 21 / Lip 35 / H.C. 71</p>	<p>Coliflor gratinada al horno con bechamel (1, 2) 14</p> <p>Ragout de pollo guisado con patatas dad.</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 757 / Prot 34 / Lip 32 / H.C. 79</p>	<p>Arroz a la milanesa 15</p> <p>Tortilla francesa con rodaja de tomate natural (3, 13)</p> <p>Yogur natural (2)</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 691 / Prot 22 / Lip 35 / H.C. 71</p>	<p>Patatas guisadas a la riojana con verdura: pimiento, chorizo</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (1, 3, 4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 715 / Prot 25 / Lip 30 / H.C. 87</p>
<p>Macarrones con verduras y salsa de tomate (1, 3) 19</p> <p>Lacón al horno con cachelos</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 689 / Prot 26 / Lip 22 / H.C. 97</p>	<p>Brócoli rehogado con ajo y pimentón 20</p> <p>Rape en tacos orly con ensalada lechuga tomate, zanahoria (1, 3, 4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 510 / Prot 23 / Lip 23 / H.C. 53</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate 21</p> <p>Ragout de pollo guisado con patatas dad.</p> <p>Helado (sin gluten) (2)</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 787 / Prot 31 / Lip 35 / H.C. 87</p>	<p>22</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>	<p>23</p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>
<p>Espirales tricolor al ajillo con orégano (1, 3) 26</p> <p>Escalopines a la madrileña con lechuga, tomate (1, 3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 844 / Prot 34 / Lip 37 / H.C. 94</p>	<p>Sopa de verduras 27</p> <p>Ternera guisada a la jardinera con patata: dado (sin guisantes, sin judías)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 696 / Prot 29 / Lip 39 / H.C. 55</p>	<p>Acelgas rehogadas con jamón serrano y pimentón 28</p> <p>Bacalao al horno con pisto (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 542 / Prot 25 / Lip 24 / H.C. 57</p>	<p>Sopa valenciana con arroz y calamares (6) 29</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y remolacha (3, 13)</p> <p>Yogur (2)</p> <p>Pan (sin gluten) (3)</p> <p>Kcal 584 / Prot 22 / Lip 27 / H.C. 64</p>	

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

@pargaylopez

