

Mayo 2024

CELIACO - ERMITA DEL SANTO

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 Guisantes rehogados con cebolla Lacón al horno con ensalada de tomate (13) Piña en su jugo Pan sin gluten (3) Kcal 632 / Prot 18 / Lip 31 / H.C. 68	7 Arroz blanco con salsa de tomate Salmón plancha con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 594 / Prot 23 / Lip 18 / H.C. 84	8 Macarrones sin gluten con verduras Jamoncitos de pollo al horno con champiñón rehogado Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 715 / Prot 54 / Lip 21 / H.C. 78	9 Judías blancas estofadas con verduras Rape al horno con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (4, 13) Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) Kcal 573 / Prot 36 / Lip 17 / H.C. 69	10 Ensalada de pasta sin gluten con atún, tomate, maíz, pimiento y cebolla (4, 13) Cinta de lomo a la plancha con verduritas asadas Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 778 / Prot 24 / Lip 41 / H.C. 79
13 Arroz caldoso con verduras Merluza en salsa verde sin gluten con guisantes y huevo (3, 4) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 692 / Prot 28 / Lip 19 / H.C. 100	14 Sopa de cocido con fideos sin gluten (3) Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93	15 FESTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	16 DIA SIN GLUTEN Crema de zanahoria y patata ecológica Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa (13) Helado (2) Pan sin gluten (3) Kcal 633 / Prot 37 / Lip 26 / H.C. 64	17 Pisto manchego Tortilla española con lechuga, tomate y remolacha (3, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 620 / Prot 18 / Lip 33 / H.C. 63
20 Guisantes con arroz Salmón plancha con arroz salteado (4) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 674 / Prot 26 / Lip 23 / H.C. 91	21 Guiso de repollo con patata con ajo y pimentón Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz (13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 522 / Prot 30 / Lip 17 / H.C. 63	22 Macarrones sin gluten con verduras Cinta lomo plancha con calabacín a la plancha Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 846 / Prot 33 / Lip 33 / H.C. 104	23 Judías blancas en vinagreta (13) Palometa al horno con salsa de tomate (4) Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) Kcal 571 / Prot 33 / Lip 21 / H.C. 62	24 Crema de puerros Albóndigas mixtas guisadas con verduras (8) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 542 / Prot 24 / Lip 16 / H.C. 76
27 Espaguetis sin gluten con boloñesa vegetal Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 703 / Prot 36 / Lip 22 / H.C. 90	28 Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) Ragú pavo guisado con arroz integral Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 782 / Prot 36 / Lip 25 / H.C. 105	29 Crema de verduras ecológicas Bacalao al horno con zanahoria baby (4) Helado (2) Pan sin gluten (3) Kcal 534 / Prot 26 / Lip 18 / H.C. 67	30 Brócoli rehogado Garbanzos guisados con verduras Yogur (2) Pan sin gluten (3) Kcal 503 / Prot 24 / Lip 15 / H.C. 70	31 Arroz integral con tomate Tortilla de atún con ensalada de tomate y zanahoria (3, 4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 579 / Prot 17 / Lip 25 / H.C. 72

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

