

Mayo 2024

SIN LEGUMBRE - VALLECAS

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz a la milanesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, cebolla (3, 13) Piña en su jugo Pan sin gluten (3) Kcal 728 / Prot 18 / Lip 30 / H.C. 94	Crema de zanahoria y patatas Boquerones en tempura con ensalada de lechuga y tomate (1, 3, 4, 5, 6, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 651 / Prot 30 / Lip 25 / H.C. 77	Macarrones integrales con queso y tomat (1, 2, 3) Pollo al horno con champiñón rehogado Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 851 / Prot 63 / Lip 26 / H.C. 92	Patatas guisadas con verduras sin guisantes, sin judías verdes Rape adobado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 4, 13) Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) Kcal 652 / Prot 29 / Lip 29 / H.C. 72	Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) Cinta de lomo horno con verduritas asada Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 778 / Prot 24 / Lip 41 / H.C. 79
Arroz a la campesina sin guisantes Merluza a la romana con champiñón salteado (1, 3, 4) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 708 / Prot 25 / Lip 28 / H.C. 90	Sopa de verduras Tortilla de calabacín con ensalada maíz, lechuga, cebolla (3, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 620 / Prot 22 / Lip 38 / H.C. 47	FESTIVO Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	Marmitako de bonito guisado con pimiento y cebolla (4) Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa (13) Helado (2) Pan sin gluten (3) Kcal 570 / Prot 31 / Lip 19 / H.C. 70	Crema de calabaza y patata Tortilla española con lechuga, tomate y remolacha (3, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 649 / Prot 18 / Lip 29 / H.C. 79
Acelgas rehogadas con jamón Lacón al horno con cachelos Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 675 / Prot 22 / Lip 22 / H.C. 98	Coliflor gratinada al horno con bechamel (1, 2) Salmón plancha con ensalada lechuga, tomate, remolacha (4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 517 / Prot 29 / Lip 17 / H.C. 57	Macarrones con verduras (1, 3) Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz (13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 691 / Prot 34 / Lip 21 / H.C. 91	Arroz blanco con salsa de tomate Tortilla española con lechuga, tomate y remolacha (3, 13) Yogur natural (2) Pan sin gluten (3) Kcal 611 / Prot 21 / Lip 30 / H.C. 65	Crema de verduras ecológicas Filete de pavo a la plancha con patatas dado Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 608 / Prot 30 / Lip 14 / H.C. 91
Coditos con tomate gratinados con queso (1, 2, 3) Merluza al horno con calabacín plancha (4) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 762 / Prot 37 / Lip 21 / H.C. 106	Crema de verduras, repollo, puerro, zanahoria Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 678 / Prot 19 / Lip 35 / H.C. 72	Arroz a la milanesa Bacalao al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 625 / Prot 28 / Lip 21 / H.C. 82	Brócoli rehogado Ragout de pollo guisado con patatas dadas Yogur (2) Pan sin gluten (3) Kcal 661 / Prot 35 / Lip 34 / H.C. 53	Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria Tortilla de caballa con ensalada de lechuga y tomate (3, 4, 13) Fruta de temporada Pan sin gluten (3) Kcal 546 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 64

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

