

Junio 2024

# CELIACO - PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Crema de champiñones **3**

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, cebolla (3, Fruta de temporada

Pan sin gluten (3)

Kcal 604 / Prot 19 / Lip 24 / H.C. 78

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate **10**

Cinta de lomo a la plancha con lechuga, maíz, aceitunas (13)

Fruta de temporada

Pan sin gluten (3)

Kcal 688 / Prot 23 / Lip 33 / H.C. 76

Ensalada de pasta sin gluten con atún, tomate, maíz, pimiento y cebolla (4, 13)

Bacalao al horno con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria (4, 13)

Fruta de temporada

Pan sin gluten (3)

Kcal 606 / Prot 32 / Lip 20 / H.C. 74

**24**

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

**24**

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

Ensalada de arroz, huevo, atún y tomate (3, 4, 13)

Filete de pollo a la plancha con verdurita asadas

Fruta de temporada

Pan sin gluten (3)

Kcal 677 / Prot 34 / Lip 23 / H.C. 84

Ensalada de judías blancas, huevo, tomate y maíz (3, 4, 13)

Tortilla paisana con rodajas tomate natural (3, 13)

Fruta de temporada

Pan sin gluten (3)

Kcal 614 / Prot 22 / Lip 30 / H.C. 61

Sopa de verduras **18**

Albóndigas de pollo harina sin gluten guisadas con patatas dado

Fruta de temporada

Pan sin gluten (3)

Kcal 793 / Prot 24 / Lip 42 / H.C. 76

**25**

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

**25**

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

Crema de calabacín **5**

Rape al horno con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (4, 13)

Fruta de temporada

Pan sin gluten (3)

Kcal 571 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 73

Macarrones sin gluten gratinados con queso y tomate (2)

Merluza a la plancha con ensalada, tomate y maíz (4, 13)

Yogur natural (2)

Pan sin gluten (3)

Kcal 637 / Prot 33 / Lip 20 / H.C. 82

Paella valenciana (4, 5, 6, 13) **19**

Rape adobado con harina sin gluten con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (4, Fruta de temporada

Pan sin gluten (3)

Kcal 611 / Prot 34 / Lip 17 / H.C. 80

**26**

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

**26**

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

Garbanzos guisados con verduras **6**

Salchichas frescas al horno con ensalada lechuga, tomate y maíz (13)

Helado (2)

Pan sin gluten (3)

Kcal 675 / Prot 24 / Lip 29 / H.C. 80

Guisantes salteados con cebolla **13**

Jamonicitos de pollo al horno con pisto

Fruta de temporada

Pan sin gluten (3)

Kcal 647 / Prot 48 / Lip 18 / H.C. 73

Gazpacho andaluz sin gluten (13) **20**

Ragú de ternera guisado con verduras

Fruta de temporada

Pan sin gluten (3)

Kcal 750 / Prot 24 / Lip 35 / H.C. 86

**27**

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

**27**

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

Coliflor aliñada aceite y vinagre (13) **7**

Merluza al horno con boniato frito (4)

Fruta de temporada

Pan sin gluten (3)

Kcal 626 / Prot 28 / Lip 28 / H.C. 66

Crema de verduras, puerro, zanahoria, repollo **14**

Salmón al horno con lechuga, tomate, cebolla (4, 13)

Fruta de temporada

Pan sin gluten (3)

Kcal 621 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 79

COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO **21**

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

**28**

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

**28**

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

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 / CRUSTÁCEOS | 10 / APIO                   |                     |



Más información [pargaylopez.com](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

