

Septiembre 2024

CELIACO - PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones sin gluten gratinados con queso y tomate (2) **9**  
 Lacón al horno con ensalada de tomate (13)  
 Piña en su jugo  
 Pan sin gluten (3)  
 Kcal 780 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 103

Guisantes rehogados con cebolla **16**  
 Cinta de lomo a la plancha con berenjena plancha  
 Fruta de temporada  
 Pan sin gluten (3)  
 Kcal 742 / Prot 32 / Lip 45 / H.C. 51

Espaguetis sin gluten al pesto (2) **23**  
 Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y cebolla (3, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan sin gluten (3)  
 Kcal 601 / Prot 20 / Lip 24 / H.C. 75

Crema de zanahoria y patatas **30**  
 Salmón al horno con patatas dado (4)  
 Fruta de temporada  
 Pan sin gluten (3)  
 Kcal 662 / Prot 33 / Lip 28 / H.C. 70

Ensalada de judías blancas, huevo, tomate y maíz (3, 4, 13) **10**  
 Rape enharinado harina sin gluten con ensalada de lechuga, tomate y cebolla (4)  
 Fruta de temporada  
 Pan sin gluten (3)  
 Kcal 633 / Prot 28 / Lip 27 / H.C. 67

Ensalada de arroz, huevo, atún y tomate (3, 4, 13) **17**  
 Merluza enharinada harina sin gluten con ensalada lechuga, tomate (4, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan sin gluten (3)  
 Kcal 646 / Prot 24 / Lip 25 / H.C. 81

Judías blancas estofadas con verduras **24**  
 Fogonero al horno con ensalada de tomate natural (4, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan sin gluten (3)  
 Kcal 579 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 81

Crema de calabacín **11**  
 Ragout de pollo guisado con arroz  
 Fruta de temporada  
 Pan sin gluten (3)  
 Kcal 732 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 97

Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria **18**  
 Filete ruso de ternera con tomate frito y patatas panadera (8, 13)  
 Helado (2)  
 Pan sin gluten (3)  
 Kcal 732 / Prot 24 / Lip 31 / H.C. 89

Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) **25**  
 Pollo al ajillo con champiñones  
 Fruta de temporada  
 Pan sin gluten (3)  
 Kcal 782 / Prot 36 / Lip 25 / H.C. 105

Guisantes rehogados con jamón y cebolla **12**  
 Salmón al horno con patata cocida (4)  
 Fruta de temporada  
 Pan sin gluten (3)  
 Kcal 679 / Prot 35 / Lip 29 / H.C. 69

Garbanzos guisados con arroz y verduras (1, 8) **19**  
 Bacalao al horno con pisto (4)  
 Fruta de temporada  
 Pan sin gluten (3)  
 Kcal 613 / Prot 29 / Lip 16 / H.C. 88

Empedrado de judías pintas con chorizo **26**  
 Rape adobado harina sin gluten con ensalada lechuga, tomate, maíz (4, 13)  
 Yogur (2)  
 Pan sin gluten (3)  
 Kcal 599 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 65

Brócoli rehogado **13**  
 Tortilla de jamón con ensalada de tomate y zanahoria (3, 13)  
 Fruta de temporada  
 Pan sin gluten (3)  
 Kcal 476 / Prot 18 / Lip 24 / H.C. 46

Judías verdes portuguesa con salsa de tomate **20**  
 Albóndigas mixtas guisadas con zanahorias (8)  
 Fruta de temporada  
 Pan sin gluten (3)  
 Kcal 675 / Prot 19 / Lip 27 / H.C. 87

Coliflor rehogada con ajo y pimentón **27**  
 Ragú de ternera guisado con zanahoria y patatas dado  
 Fruta de temporada  
 Pan sin gluten (3)  
 Kcal 779 / Prot 25 / Lip 41 / H.C. 77

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](https://pargaylopez.com)

@pargaylopez

