

Septiembre 2024

SIN HUEVO, CELIACO - PIO BAROJA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

9

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

10

Crema de calabacín
Ragout de pollo guisado con arroz
Fruta de temporada
Pan sin gluten, sin huevo
Kcal 732 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 97

11

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

12

Brócoli rehogado
Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate y zanahoria (13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten, sin huevo
Kcal 594 / Prot 20 / Lip 37 / H.C. 45

13

Guisantes rehogados con cebolla
Cinta de lomo a la plancha con berenjena plancha
Fruta de temporada
Pan sin gluten, sin huevo
Kcal 742 / Prot 32 / Lip 45 / H.C. 51

16

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

17

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

18

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

19

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

20

Espaguetis sin gluten, sin huevo al pest (2)
Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla (13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten, sin huevo
Kcal 637 / Prot 34 / Lip 22 / H.C. 75

23

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

24

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

25

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

26

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

27

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

30

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

