

Junio 2024

# CELIACO - VALLECAS

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>Crema de champiñones <b>3</b></p> <p>Merluza al horno con boniato frito (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 636 / Prot 28 / Lip 19 / H.C. 88</p>	<p>Ensalada de arroz, huevo, atún y tomate (3, 4, 13) <b>4</b></p> <p>Filete de pollo a la plancha con verdurita asadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 677 / Prot 34 / Lip 23 / H.C. 84</p>	<p>Crema de calabacín <b>5</b></p> <p>Fogonero enharinado harina sin gluten cor lechuga, cebolla y maíz (4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 648 / Prot 23 / Lip 27 / H.C. 80</p>	<p>Garbanzos guisados con verduras <b>6</b></p> <p>Salchichas frescas al horno con ensalada lechuga, tomate y maíz (13)</p> <p>Helado (2)</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 675 / Prot 24 / Lip 29 / H.C. 80</p>	<p>Coliflor aliñada aceite y vinagre (13) <b>7</b></p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, cebolla (3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 595 / Prot 19 / Lip 33 / H.C. 56</p>
<p>Judías verdes portuguesa con salsa de tomate <b>10</b></p> <p>Cinta de lomo a la plancha con patatas dado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 757 / Prot 23 / Lip 42 / H.C. 72</p>	<p>Ensalada de judías blancas, huevo, tomate y maíz (3, 4, 13) <b>11</b></p> <p>Tortilla paisana con rodajas tomate natural (3, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 614 / Prot 22 / Lip 30 / H.C. 61</p>	<p>Macarrones sin gluten gratinados con queso y tomate (2) <b>12</b></p> <p>Merluza a la plancha con ensalada, tomate y maíz (4, 13)</p> <p>Yogur natural (2)</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 637 / Prot 33 / Lip 20 / H.C. 82</p>	<p>Guisantes salteados con cebolla <b>13</b></p> <p>Pollo asado con patatas dado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 786 / Prot 52 / Lip 33 / H.C. 71</p>	<p>Crema de verduras, puerro, zanahoria, repollo <b>14</b></p> <p>Salmón al horno con lechuga, tomate, cebolla (4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 504 / Prot 19 / Lip 16 / H.C. 72</p>
<p>Ensalada de pasta sin gluten con atún, tomate, maíz, pimiento y cebolla (4, 13) <b>17</b></p> <p>Bacalao al horno con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria (4, 13)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 606 / Prot 32 / Lip 20 / H.C. 74</p>	<p>Sopa de verduras <b>18</b></p> <p>Albóndigas de pollo harina sin gluten guisadas con patatas dado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 793 / Prot 24 / Lip 42 / H.C. 76</p>	<p>Gazpacho andaluz sin gluten (13) <b>19</b></p> <p>Ragú de ternera guisado con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 750 / Prot 24 / Lip 35 / H.C. 86</p>	<p>Paella valenciana (4, 5, 6, 13) <b>20</b></p> <p>Rape adobado con harina sin gluten con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 733 / Prot 31 / Lip 33 / H.C. 79</p>	<p>Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) <b>21</b></p> <p>Perrito caliente sin gluten con patatas</p> <p>Helado (2)</p> <p>Pan sin gluten (3)</p> <p>Kcal 727 / Prot 29 / Lip 29 / H.C. 89</p>
<p><b>24</b></p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>	<p><b>25</b></p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>	<p><b>26</b></p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>	<p><b>27</b></p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>	<p><b>28</b></p> <p>Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0</p>

ALÉRGICOS

- |                |                             |                     |
|----------------|-----------------------------|---------------------|
| 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

