

Junio 2024

# SIN LEGUMBRE - VALLECAS

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Crema de champiñones **3**  
Merluza al horno con boniato frito (4)  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 636 / Prot 28 / Lip 19 / H.C. 88

Arroz blanco con salsa de tomate **10**  
Cinta de lomo a la plancha con patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 810 / Prot 20 / Lip 42 / H.C. 87

Ensalada de pasta con atún, tomate, maíz, pimiento y cebolla (1, 3, 4, 13) **17**  
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

**31**  
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Ensalada de arroz, huevo, atún y tomate (3, 4, 13) **4**  
Escalope de pollo con verduritas asadas (1, 3)  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 726 / Prot 26 / Lip 31 / H.C. 85

Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) **11**  
Tortilla paisana con rodajas tomate natural (3, 13)  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 679 / Prot 21 / Lip 30 / H.C. 81

Sopa de verduras sin judías verdes **18**  
Filete de pollo a la plancha con patatas  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 765 / Prot 36 / Lip 41 / H.C. 61

**25**  
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

**32**  
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Crema de calabacín **5**  
Fogonero andaluza con lechuga, cebolla y maíz (1, 3, 4, 13)  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 648 / Prot 23 / Lip 27 / H.C. 80

Macarrones integrales gratinados con queso y tomate (1, 2, 3) **12**  
Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz (1, 3, 4, 13)  
Yogur natural (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 795 / Prot 38 / Lip 33 / H.C. 88

Gazpacho andaluz sin gluten (13) **19**  
Ragú de ternera guisado con verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 750 / Prot 24 / Lip 35 / H.C. 86

**26**  
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

**33**  
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Espirales tricolor al ajillo con orégano (1, 3) **6**  
Salchichas frescas al horno con ensalada lechuga, tomate y maíz (13)  
Helado (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 693 / Prot 22 / Lip 32 / H.C. 81

Acelgas rehogadas con jamón serrano y pimentón **13**  
Pollo asado con patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 730 / Prot 52 / Lip 29 / H.C. 66

Paella valenciana (4, 5, 6, 13) **20**  
Rape adobado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 4, 13)  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 733 / Prot 31 / Lip 33 / H.C. 79

**27**  
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

**34**  
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Coliflor aliñada aceite y vinagre (13) **7**  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, cebolla (3, 13)  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 595 / Prot 19 / Lip 33 / H.C. 56

Crema de verduras, puerro, zanahoria, repollo **14**  
Salmón al horno con lechuga, tomate, cebolla (4, 13)  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 504 / Prot 19 / Lip 16 / H.C. 72

Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) **21**  
Filete de pavo a la plancha con patatas (13)  
Helado (2)  
Pan sin gluten (3)  
Kcal 714 / Prot 33 / Lip 33 / H.C. 72

**28**  
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

**35**  
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 / CRUSTÁCEO | 10 / APIO                   |                     |



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

@pargaylopez

