

Abril 2025

CELIACO ERMITA DEL SANTO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes




Arroz blanco con salsa de tomate
Bacalao al horno con pisto (4)

7

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 556 / Prot 21 / Lip 17 / H.C. 79

14

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

21

NO LECTIVO

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

28

Espaguetis sin gluten con boloñesa integral
Cinta de lomo a la plancha con champiñon salteado
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 831 / Prot 38 / Lip 45 / H.C. 68



Macarrones sin gluten napolitana
Fogonero andaluz de harina sin gluten con lechuga, cebolla y maíz (3, 4, 13)

1

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 760 / Prot 29 / Lip 29 / H.C. 96

8

Crema de zanahoria y patatas (13)
Filete de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 727 / Prot 27 / Lip 38 / H.C. 69

15

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

22

Arroz campesino
Tortilla de atún con verduritas salteadas (3, 4)
Yogur sabores (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 654 / Prot 23 / Lip 32 / H.C. 69

29

Guiso de repollo con patata rehogada con ajo y pimentón (13)
Merluza en salsa verde de harina sin gluten con guisantes y huevo (3, 4)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 537 / Prot 28 / Lip 15 / H.C. 71

Brócoli de Flory
Cinta de lomo a la plancha con patata fritas (13)

2

Yogur con miel (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 688 / Prot 23 / Lip 41 / H.C. 55

9

Judías verdes portuguesas con salsa de tomate
Ragout de pavo guisado con patatas dadas (13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 763 / Prot 40 / Lip 31 / H.C. 77

16

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

23

Sopa de verduras con fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha con patata dada (13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 688 / Prot 19 / Lip 37 / H.C. 70

30

Arroz tres delicias (3)
Calabacín rebozado de harina sin gluten (3)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 544 / Prot 13 / Lip 16 / H.C. 87

Crema de calabaza ecológica (13)
Ragú de ternera guisado con arroz cocido

3

Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 833 / Prot 25 / Lip 37 / H.C. 100

10

Puchero garbanzos con espinacas y arroz
Tortilla española con ensalada de tomate y orégano (3, 13)
Yogur natural (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 577 / Prot 22 / Lip 28 / H.C. 56

17

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

24

Judías pintas estofadas con verduras (13)
Rape a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (4, 13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 583 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 82

Judías pintas estofadas con verduras (13)
Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 671 / Prot 32 / Lip 24 / H.C. 81

4

11

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

18

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

25

Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria (13)
Jamoncitos de pollo horado con champiñón rehogado
Fruta de temporada
Pan sin gluten (3)
Kcal 643 / Prot 50 / Lip 18 / H.C. 70



ALÉRGICOS

1 / GLUTEN
2 / LECHE
3 / HUEVO
4 / PESCADO
5 / CRUSTÁCEO
6 / MOLUSCOS

7 / CACAHUETE
8 / SOJA
9 / FRUTOS SECOS DE CÁSCARA
10 / APIO
11 / MOSTAZA
12 / SÉSAMO

13 / SULFITOS Y SO₂
14 / ALTRAMUCES



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez

