

Noviembre 2023

BASAL - CIUDAD DE GUADALAJARA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			Arroz a la campesina Lacón al horno con cachelos Yogur (2) Pan (1, 8) Kcal 669 / Prot 25 / Lip 27 / H.C. 80	Patatas guisadas con magro Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y tomate (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 738 / Prot 39 / Lip 29 / H.C. 80
Brócoli rehogado con ajo y pimentón Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz, aceitunas (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 508 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 50	Sopa de cocido con fideos (1, 3) Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93	Crema de champiñones Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado (1) Yogur (2) Pan (integral) (1, 8) Kcal 617 / Prot 19 / Lip 26 / H.C. 74		Lentejas (ecológicas) guisadas con verduras (1) Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate y remolacha (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 700 / Prot 28 / Lip 24 / H.C. 93
Judías verdes rehogadas con jamón serrano (2) Filete ruso al horno con tomate y patatas panadera (8, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 669 / Prot 24 / Lip 29 / H.C. 77	Coditos con tomate gratinados con queso (1, 2, 3) Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate, aceitunas (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 728 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 95	Puchero de garbanzos con verdura y chorizo Tortilla de calabacín con ensalada lechuga tomate y remolacha (3, 13) Fruta de temporada Pan (integral) (1, 8) Kcal 807 / Prot 36 / Lip 32 / H.C. 93	Arroz tres delicias (3, 8) Rape adobado con verduritas asadas (1, 4) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 711 / Prot 26 / Lip 28 / H.C. 89	Judías pintas estofadas con verduras Filete de pollo plancha con patatas Yogur natural (2) Pan (1, 8) Kcal 729 / Prot 40 / Lip 27 / H.C. 83
Lentejas a la toledana con zanahoria, chorizo y cebolla (1) Cinta de lomo plancha con guarnición de arroz blanco Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 832 / Prot 32 / Lip 34 / H.C. 99	Espaguetis (ecológicos) con verduras y salsa de tomate (1, 3) Fogonero a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (1, 3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 723 / Prot 27 / Lip 24 / H.C. 99	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada Pan (integral) (1, 8) Kcal 774 / Prot 50 / Lip 34 / H.C. 66	Sopa de cocido con fideos (1, 3) Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93	Arroz caldoso con pollo y verduras Merluza en salsa verde con guisantes y huevo (3, 4) Yogur (2) Pan (1, 8) Kcal 648 / Prot 31 / Lip 21 / H.C. 80
Macarrones (integrales) gratinados con queso y tomate (1, 2, 3) Tortilla francesa con fiambre de pavo y rodaja de tomate natural (3, 8, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 747 / Prot 30 / Lip 29 / H.C. 92	Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria, y fideos (1, 3) Escalope de cerdo con patatas panadera (1, 3) Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 1010 / Prot 35 / Lip 55 / H.C. 93	Judías blancas estofadas con verduras Boquerones en tempura con ensalada lechuga, tomate y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8) Fruta de temporada Pan (integral) (1, 8) Kcal 660 / Prot 29 / Lip 21 / H.C. 89	Crema de calabaza y patata Ternera guisada a la jardinera con patata dado Fruta de temporada Pan (1, 8) Kcal 658 / Prot 23 / Lip 27 / H.C. 81	

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 