

Mayo 2024

BASAL - CIUDAD DE GUADALAJARA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		FESTIVO 1 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	FESTIVO 2 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	NO LECTIVO 3 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0
Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria, puerro (1) 6 Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate, cebolla (1, 2, 8, 10, 13) Piña en su jugo Pan (1, 8, 12) Kcal 688 / Prot 27 / Lip 17 / H.C. 106	Menestra verduras rehogadas 7 Boquerones tempura con ensalada de lechuga y tomate (1, 3, 4, 5, 6, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 599 / Prot 24 / Lip 24 / H.C. 72	Espaguetis integrales con queso y tomate (1, 2, 3) 8 Jamoncitos de pollo al horno con champiñón rehogado Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 851 / Prot 63 / Lip 26 / H.C. 92	Judías blancas estofadas con verduras 9 Rape adobado con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (1, 4, 13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 662 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 75	Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) 10 Cinta de lomo a la plancha con verduritas asadas Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 778 / Prot 24 / Lip 41 / H.C. 79
Arroz a la campesina 13 Merluza a la romana con champiñón salteado (1, 3, 4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 708 / Prot 25 / Lip 28 / H.C. 90	Sopa de cocido con fideos (1, 3) 14 Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93	FESTIVO 15 Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0	DÍA SIN GLUTEN Marmitako de bonito guisado con pimiento y cebolla (4) 16 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa (13) Yogur natural (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 698 / Prot 38 / Lip 29 / H.C. 73	Brócoli rehogado 17 Tortilla española con lechuga, tomate y remolacha (3, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 519 / Prot 18 / Lip 26 / H.C. 53
Lentejas guisadas con verduras (1) 20 Lacón al horno con cachelos Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 668 / Prot 31 / Lip 19 / H.C. 92	Coliflor gratinada al horno con bechamel (1, 2) 21 Salmón a la plancha con ensalada lechuga, tomate y remolacha (4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 517 / Prot 29 / Lip 17 / H.C. 57	Judías blancas estofadas con verduras 22 Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (8, 13) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 785 / Prot 35 / Lip 30 / H.C. 93	LA DAMA Y EL VAGABUNDO 23 Espaguetis con verduras (1, 3) REBELIÓN EN LA GRANJA Pollo asado en salsa con patatas dado Helado (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 818 / Prot 53 / Lip 27 / H.C. 90	Crema de verduras 24 Fogonero en salsa verde con guisantes y huevo (1, 3, 4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 546 / Prot 21 / Lip 16 / H.C. 79
Coditos con tomate gratinados con queso (1, 2, 3) 27 Merluza al horno con calabacín plancha (4) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 762 / Prot 37 / Lip 21 / H.C. 106	Arroz blanco con tomate 28 Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 701 / Prot 19 / Lip 37 / H.C. 72	Garbanzos guisados con arroz integral y verduras 29 Bacalao al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada Pan integral (1, 8, 12) Kcal 601 / Prot 34 / Lip 16 / H.C. 81	Brócoli rehogado 30 Ragout de pollo guisado con patatas dadas Yogur (2) Pan (1, 8, 12) Kcal 661 / Prot 35 / Lip 34 / H.C. 53	Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria 31 Tortilla de caballa con ensalada de lechuga y quinoa (3, 4, 13) Fruta de temporada Pan (1, 8, 12) Kcal 652 / Prot 20 / Lip 25 / H.C. 87

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

