

Febrero 2026

CELIACO NTRA. SRA. DEL LUCERO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Crema de calabacín (13) 2
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz (13)
Fruta de temporada (4, 13)
Pan sin gluten (3)
Kcal 728 / Prot 20 / Lip 40 / H.C. 72

Arroz integral a la campesina 3
Bacalao al horno con pisto (4)
Fruta de temporada (4, 13)
Pan sin gluten (3)
Kcal 641 / Prot 23 / Lip 21 / H.C. 90

Sopa de cocido con fideos sin gluten 4
(13)
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)
Fruta de temporada (4, 13)
Pan sin gluten (3)
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

Coliflor rehogada con ajo y pimentón 5
Jamoncitos de pollo al horno con champiñón rehogado
Fruta de temporada (4, 13)
Pan sin gluten (3)
Kcal 639 / Prot 51 / Lip 27 / H.C. 48

Arroz con salchichas (8) 6
Merluza al horno con patata cocida (4, 13)
Yogur (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 636 / Prot 30 / Lip 20 / H.C. 86

Patatas guisadas a la riojana con verduras, pimiento, chorizo (13) 9
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz (4, 13)
Fruta de temporada (4, 13)
Pan sin gluten (3)
Kcal 715 / Prot 25 / Lip 30 / H.C. 87

Brócoli rehogado con ajo y pimentón 10
Hamburguesa de ternera con patatas fritas (3, 8, 10, 11, 13)
Fruta de temporada (4, 13)
Pan sin gluten (3)
Kcal 504 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 50

Crema de calabacín (13) 11
Ragout de pavo guisado con patatas dado (13)
Fruta de temporada (4, 13)
Pan sin gluten (3)
Kcal 843 / Prot 39 / Lip 34 / H.C. 92

Judías blancas estofadas con verduras (13) 12
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y cebolla (3, 13)
Fruta de temporada (4, 13)
Pan sin gluten (3)
Kcal 679 / Prot 23 / Lip 22 / H.C. 94

Macarrones sin gluten con verduras y salsa de tomate 13
Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)
Yogur (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 624 / Prot 33 / Lip 20 / H.C. 77

Patatas guisadas a la riojana con verduras, pimiento, chorizo (13) 16
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada (4, 13)
Pan sin gluten (3)
Kcal 795 / Prot 22 / Lip 43 / H.C. 79

Sopa de cocido con fideos sin gluten (13) 17
Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo (13)
Fruta de temporada (4, 13)
Pan sin gluten (3)
Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

Coliflor a la italiana 18
Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla (4, 13)
Fruta de temporada (4, 13)
Pan sin gluten (3)
Kcal 508 / Prot 27 / Lip 22 / H.C. 48

Paella mixta (4, 5, 6, 13) 19
Tortilla francesa con fiambre de pavo rodaja de tomate natural (3, 13)
Fruta de temporada (4, 13)
Pan sin gluten (3)
Kcal 648 / Prot 27 / Lip 26 / H.C. 77

Judías pintas estofadas con verduras (13) 20
Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (4, 13)
Fruta de temporada (4, 13)
Pan sin gluten (3)
Kcal 585 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 83

Patatas guisadas a la riojana con verduras, pimiento, chorizo (13) 23
Tortilla de caballa con ensalada de lechuga y quinoa (3, 4, 13)
Fruta de temporada (4, 13)
Pan sin gluten (3)
Kcal 779 / Prot 22 / Lip 31 / H.C. 103

Espaguetis (sin gluten) con verduras y salsa de tomate 24
Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13)
Fruta de temporada (4, 13)
Pan sin gluten (3)
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Garbanzos guisados con verduras (13) 25
Fogonero al horno con ensalada de lechuga y tomate (4, 13)
Fruta de temporada (4, 13)
Pan sin gluten (3)
Kcal 597 / Prot 34 / Lip 16 / H.C. 80

Crema de verduras ecológicas, repollo puerro, zanahoria (13) 26
Pollo guisado con champiñón y patata dado (13)
Fruta de temporada (4, 13)
Pan sin gluten (3)
Kcal 701 / Prot 24 / Lip 27 / H.C. 90

Judías pintas estofadas con verduras (13) 27
Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla (4, 13)
Yogur (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 573 / Prot 36 / Lip 17 / H.C. 69

ALÉRGENOS

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

