

Mayo 2026

SIN GLUTEN MONTELINDO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Patatas guisadas con verduras (13)
Tortilla caballa con lechuga y tomate (3, 4, 13) **4**

Manzana
Pan sin gluten (3)
Kcal 714 / Prot 22 / Lip 25 / H.C. 102

Macarrones sin huevo con verduras
Palometa horno con ensalada lechuga y tomate (4, 13) **11**

Manzana
Pan sin gluten (3)
Kcal 583 / Prot 29 / Lip 17 / H.C. 79

DIA SIN GLUTEN Crema de verduras ecológicas (13) **18**
Tortilla calabacín con lechuga y quino: (3, 13)

Manzana
Pan sin gluten (3)
Kcal 532 / Prot 15 / Lip 20 / H.C. 72

Paella valenciana (4, 5, 6, 13)
Rape a la plancha con ensalada lechuga, tomate y cebolla (4, 13) **25**

Manzana
Pan sin gluten (3)
Kcal 611 / Prot 34 / Lip 17 / H.C. 80

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Lacón al horno con patata cocida (13) **5**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan sin gluten (3)
Kcal 610 / Prot 24 / Lip 32 / H.C. 57

Arroz campesina
PROT. VEGETAL Judías blancas con verduras **12**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan sin gluten (3)
Kcal 683 / Prot 21 / Lip 13 / H.C. 121

Arroz integral milanesa
Fogonero horno con ensalada lechuga y zanahoria (4, 13) **19**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan sin gluten (3)
Kcal 612 / Prot 28 / Lip 21 / H.C. 79

Ensalada de garbanzos (3, 4, 13)
Huevos cocidos con tomate (3) **26**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan sin gluten (3)
Kcal 631 / Prot 34 / Lip 27 / H.C. 58

Macarrones sin gluten gratinados con queso y tomate (2) **6**
Merluza gallega con lechuga y aceitunas (4, 13)
Plátano
Pan sin gluten (3)
Kcal 730 / Prot 38 / Lip 22 / H.C. 90

Brócoli rehogado con bacon
Huevos cocidos con pisto (3) **13**

Plátano
Pan sin gluten (3)
Kcal 594 / Prot 30 / Lip 33 / H.C. 41

Patatas guisadas con verduras (13)
Cinta lomo adobada plancha con lechuga y zanahoria **20**

Plátano
Pan sin gluten (3)
Kcal 730 / Prot 22 / Lip 37 / H.C. 78

Brócoli con bacon
PROT. VEGETAL Judías pintas guisadas con verduras **27**

Plátano
Pan sin gluten (3)
Kcal 573 / Prot 20 / Lip 18 / H.C. 81

Arroz rehogado con verduras
Jamoncitos pollo asados con lechuga y maíz (13) **7**

Queso fresco (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 797 / Prot 55 / Lip 30 / H.C. 79

Sopa de cocido con fideos sin gluten (13) **14**
Cocido completo (13)

Yogur (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

Ensalada de pasta sin huevo con atún tomate, maíz, pimiento y cebolla (4, 13) **21**
Palometa horno con tomate (4)

Queso fresco (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 736 / Prot 33 / Lip 26 / H.C. 95

Crema de zanahoria (13)
Chuleta cerdo plancha con lechuga y tomate (13) **28**

Yogur (2)
Pan sin gluten (3)
Kcal 714 / Prot 30 / Lip 41 / H.C. 55

FIESTA **1**
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Crema de puerros (13)
PROT. VEGETAL Garbanzos guisados con verduras **8**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan sin gluten (3)
Kcal 536 / Prot 19 / Lip 8 / H.C. 97

FIESTA **15**
Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Coliflor italiana
PROT. VEGETAL Cous cous con verduras (1, 8, 13) **22**

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan sin gluten (3)
Kcal 609 / Prot 13 / Lip 17 / H.C. 96

Espaguetis sin huevo con verduras y salsa de tomate **29**
Merluza horno con pisto (4)

Fruta de temporada (fresas, albaricoqu)
Pan sin gluten (3)
Kcal 622 / Prot 30 / Lip 15 / H.C. 92

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

