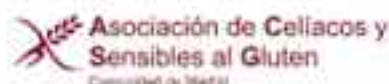


## Sugerencias para la cena

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes




Empresa colaboradora con:



**Parga y López**

Calle de Flora Tristán, 10 - 28919 Leganés (Madrid)

Tel.: 914 78 42 39 - info@pargaylopez.com

www.pargaylopez.com

**Parga y López**

"Comprometidos con la calidad y la seguridad"

SERVICIO DE ALIMENTACIÓN A COLECTIVIDADES



**menú escolar**

## PARGA Y LÓPEZ OBTIENE EL SELLO DE CALIDAD ALLERGY PROTECTION

AVAL QUE GARANTIZA MENÚS ESCOLARES LIBRES DE ALÉRGENOS

Somos pioneros en España en conseguir esta acreditación en la cocina de un centro público,

Para esta apuesta empresarial, hemos empleado parte de nuestros recursos materiales, humanos y económicos, adquiriendo un compromiso constante en seguridad alimentaria.

Este certificado avala que Parga y López cumple con todos los requisitos

exigidos, destacando la continua formación de nuestro personal, rigurosas auditorías en las instalaciones y materias primas, así como controles para la detección de alérgenos en todos los procesos de elaboración de nuestros menús.

Hemos conseguido que nuestros comensales puedan disfrutar de todos los menús con total seguridad.



## Ntra. Sra. de la Paloma HIPOCALÓRICOS

NOVIEMBRE 2020

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

**FESTIVO**

DÍA 2

--	--	--	--

Macarrones al ajillo  
ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN  
Lacón al horno con rodajas de tomate natural  
Piña en su jugo

DÍA 3

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
532	23	20	66

Crema de lombarda y patata  
ALÉRGENO: APIO  
Filete de pollo con ensalada  
lechuga, manzana y zanahoria  
Fruta

DÍA 4

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
488	26	18	54

Judías pintas ecológicas con verduras  
Salmón al horno con ensalada lechuga, tomate, maíz  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta

DÍA 5

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
497	30	14	64

Arroz blanco rehogado  
Tortilla francesa con rodajas de tomate natural  
ALÉRGENO: HUEVO  
Fruta

DÍA 6

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
471	12	23	55

**FESTIVO**

DÍA 9

--	--	--	--

Lentejas ecológicas con verduras  
Tortilla francesa y ensalada  
ALÉRGENO: HUEVO  
Yogur desnatado (lácteos y derivados)

DÍA 10

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
478	25	18	53

Judías verdes rehogadas  
Merluza a la plancha con ensalada  
lechuga, tomate, remolacha  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta

DÍA 11

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
405	25	16	39

Repollo rehogado  
Garbanzos con ternera  
Fruta

DÍA 12

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
513	19	18	70

Patatas guisadas con verduras  
Fogonero al horno con ensalada  
lechuga, cebolla y maíz  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta

DÍA 13

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
437	20	17	33

Macarrones al ajillo  
ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN  
Merluza al horno con ensalada  
lechuga, tomate y remolacha  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta

DÍA 16

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
499	23	14	70

Sopa de tomate  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO  
Filetes de ternera con ensalada lechuga, tomate,  
remolacha  
Fruta

DÍA 17

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
478	19	22	52

Garbanzos con verduras  
Salmón al horno con ensalada  
lechuga, aceitunas, maíz, manzana  
ALÉRGENO: PESCADO  
Yogur desnatado (lácteos y derivados)

DÍA 18

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
479	36	20	39

Coliflor rehogada  
Pollo campero plancha con ensalada  
de lechuga, maíz, tomate y zanahoria  
Fruta

DÍA 19

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
422	27	22	29

Sopa de picadillo  
ALÉRGENO: SOJA, HUEVO, GLUTEN  
Bacalao al horno con rodaja de tomate natural  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta

DÍA 20

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
432	26	12	55

Lentejas ecológicas guisadas con verduras  
Palometa al horno con ensalada  
lechuga, tomate, remolacha  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta

DÍA 23

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
481	33	9	67

"DÍA DE ÁFRICA" Crema de espinacas  
ALÉRGENO: APIO  
Ternera a la plancha y cus-cus  
ALÉRGENO: GLUTEN, SOJA  
Fruta

DÍA 24

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
428	18	17	52

Judías verdes rehogadas  
Filete de pollo con ensalada  
de lechuga, cebolla, maíz  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO  
Fruta

DÍA 25

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
438	27	20	36

Judías blancas ecológicas con verduras  
Fogonero al horno con ensalada  
de lechuga, maíz, naranja  
ALÉRGENO: PESCADO  
Yogur desnatado (lácteos y derivados)

DÍA 26

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
466	28	17	51

Patatas guisadas con verduras  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
ALÉRGENO: HUEVO  
Fruta

DÍA 27

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
467	14	24	32

Espaguetis integrales al ajillo  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO  
Merluza al horno con calabacín plancha  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta

DÍA 30

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
437	22	9	67

En cumplimiento del RD 126/2015,  
disponemos en nuestras cocinas de la  
información relativa a **ALÉRGENOS**.  
**ADO:** Alérgenos de Declaración Obligatoria