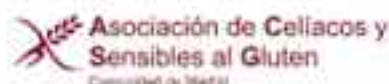


Sugerencias para la cena

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 MUSULMANES

NOVIEMBRE 2020

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

DÍA 2

FESTIVO

--	--	--	--

DÍA 3

Macarrones con tomate

ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN

Tortilla de calabacín con rodajas de tomate natural

ALÉRGENO: HUEVO

Piña en su jugo, pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
602	19	17	92

DÍA 4

Crema de lombarda y patata

ALÉRGENO: APIO

Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga,

aceitunas, manzana y zanahoria

Fruta, leche (lácteos y derivados)

y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
568	26	18	75

DÍA 5

Judías pintas ecológicas con verduras

Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada

ALÉRGENO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y

pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
663	37	13	101

DÍA 6

Guiso de fideos con calamares y rape

ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, CRUSTÁCEOS, PESCADO,

MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

Tortilla de patatas con rodajas de tomate natural

ALÉRGENO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados)

y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
823	35	32	100

DÍA 9

FESTIVO

--	--	--	--

DÍA 10

Lentejas ecológicas con verduras

Huevos con bechamel y ensalada

ALÉRGENO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO,

MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS

Yogur (lácteos y derivados) y pan

integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
720	30	30	83

DÍA 11

Judías verdes con patata y tomate frito

Merluza rebozada con ensalada

lechuga, tomate, remolacha

ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados)

y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
631	28	28	68

DÍA 12

Crema de calabacín

Garbanzos guisados

Fruta, leche (lácteos y derivados) y

pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
710	24	18	114

DÍA 13

Patatas guisadas con verduras

Fogonero al horno con ensalada

lechuga, cebolla y maíz

ALÉRGENO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados)

y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
580	26	21	55

DÍA 16

Macarrones con queso y tomate

ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN

Merluza al horno con ensalada

lechuga, tomate y remolacha

ALÉRGENO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados)

y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
666	32	19	93

DÍA 17

Sopa de verduras con fideos

ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO

Albóndigas de ternera con patatas fritas

ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y

pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
788	34	34	87

DÍA 18

Puchero de garbanzos (sin cerdo)

Salmón al horno con ensalada

lechuga, aceitunas, maíz, manzana

ALÉRGENO: PESCADO

Yogur batido con miel (lácteos y

derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
782	49	30	79

DÍA 19

Coliflor con bechamel

ALÉRGENO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Pollo campero asado con ensalada

de lechuga, maíz, tomate y zanahoria

Fruta, leche (lácteos y derivados) y

pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
881	38	54	60

DÍA 20

Crema de calabaza

Bacalao rebozado con patata a la

gallega y rodaja de tomate natural

ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados)

y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
583	24	18	81

DÍA 23

Lentejas ecológicas guisadas con verduras

Palometa con pisto

ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados)

y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
702	35	19	98

DÍA 24

"DÍA DE ÁFRICA" Crema de espinacas

ALÉRGENO: APIO

Tajine de ternera y cus-cus

ALÉRGENO: GLUTEN, SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y

pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
751	34	23	103

DÍA 25

Judías verdes rehogadas

Escalope de pollo con patatas asadas

ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados)

y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
718	30	28	86

DÍA 26

Judías blancas ecológicas con verduras

Fogonero al horno con ensalada

de lechuga, maíz, naranja

ALÉRGENO: PESCADO

Yogur (lácteos y derivados) y pan

integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
542	30	17	68

DÍA 27

Patatas guisadas con rape

ALÉRGENO: PESCADO

Tortilla de espinacas y patata con

ensalada de lechuga y maíz

ALÉRGENO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados)

y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
700	32	26	84

DÍA 30

Espaguetis integrales con

queso y tomate (sin bacon)

ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Merluza al horno con calabacín plancha

ALÉRGENO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados)

y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
829	40	25	110

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

ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria