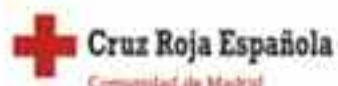
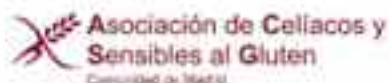


Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FIESTA	LEGUMBRE PESCADO CON PATATAS FRUTA	VERDURA POLLO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO	ARROZ/PASTA PESCADO CON ENSALADA FRUTA	VERDURA TERNERA CON PATATAS FRUTA
FIESTA	VERDURA PESCADO CON PATATAS POSTRE LÁCTEO	LEGUMBRE CERDO CON ENSALADA FRUTA	VERDURA HUEVO CON PATATAS FRUTA	ARROZ/PASTA PESCADO CON ENSALADA FRUTA
VERDURA HUEVO CON PATATAS FRUTA	VERDURA POLLO CON ENSALADA FRUTA	ARROZ/PASTA PESCADO CON VERDURA FRUTA	VERDURA TERNERA CON PATATAS FRUTA	LEGUMBRE CERDO CON ENSALADA GELATINA
VERDURA PAVO CON PATATAS FRUTA	ARROZ/PASTA PESCADO CON ENSALADA FRUTA	LEGUMBRE HUEVO CON VERDURA FRUTA	ARROZ/PASTA PESCADO CON VERDURA POSTRE LÁCTEO	VERDURA TERNERA CON PATATAS FRUTA
VERDURA CERDO CON ENSALADA FRUTA				



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



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

NOVIEMBRE / November 2020

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

FIESTA/NO SCHOOL

--	--	--	--

FIESTA/NO SCHOOL

--	--	--	--

Macarrones con queso y tomate
Macaroni with cheese and tomato sauce
ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN

Merluza al horno con ensalada
lechuga, tomate y remolacha
Baked hake with salad (lettuce, tomato, beetroot)
ALÉRGENO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

Lentejas ecológicas guisadas con verduras
Ecological lentils stew with vegetables

Palometa con pisto
Pomfret with ratatouille
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

Espaguetis integrales con bacon, queso y tomate
Wholemeal spaghetti with bacon, cheese and tomato sauce
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Merluza al horno con calabacín plancha
Baked hake with grilled zucchini
ALÉRGENO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

Macarrones gratinados con bacon y queso
Macaroni au gratin with bacon and cheese
ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN

Lacón al horno con rodajas de tomate natural
Baked lacon with tomato salad

Piña en su jugo, pan integral (gluten, soja, sésamo) /
Pineapple in light syrup, wholemeal bread

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
797	35	34	89

Lentejas ecológicas con verduras
Ecological lentils stew with vegetables

Huevos con bechamel y ensalada
Egg with cream sauce and salad
ALÉRGENO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS

Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo) / **Yogurt, wholemeal bread**

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

Sopa de tomate
Tomato soup
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO

Albóndigas de ternera con patatas fritas
Meatballs with fries
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, wholemeal bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
844	33	40	87

"DÍA DE ÁFRICA" Crema de espinacas
"AFRICA'S DAY" spinach cream
ALÉRGENO: APIO

Tajine de ternera y cus-cus
Tagine of beef with couscous
ALÉRGENO: GLUTEN, SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, wholemeal bread**

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

Crema de lombarda y patata
Lombarda and potatoes cream
ALÉRGENO: APIO

Hamburguesa de pollo con ensalada
lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria
Chicken burger with salad (lettuce, olives, apple, carrot)

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

Judías verdes con patata y tomate frito
Green beans with potatoes and tomato sauce

Merluza rebozada con ensalada
lechuga, tomate, remolacha
Battered hake with salad (lettuce, tomato, beetroot)
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

Puchero de garbanzos
Chickpeas stew

Salmón al horno con ensalada
lechuga, aceitunas, maíz, manzana
Baked salmon with salad (lettuce, olives, corn, apple)
ALÉRGENO: PESCADO

Yogur batido con miel (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sésamo) / **Yogurt with honey, bread**

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

Judías verdes rehogadas
Sauteed green beans

Escalope de pollo con patatas asadas
Breaded chicken steak with baked potatoes
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

Judías pintas ecológicas con verduras
Ecological beans stew with vegetables

Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada
Baked salmon with orange sauce and baked potato
ALÉRGENO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral
(gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, wholemeal bread**

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

Sopa de cocido
Stew soup
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO

Cocido completo, morcillo, chorizo, repollo
"Cocido" with meat, sausage, cabbage

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral
(gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, wholemeal bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

Coliflor con bechamel
Cauliflower with cream sauce
ALÉRGENO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Pollo campero asado con ensalada
de lechuga, maíz, tomate y zanahoria
Roasted chicken with salad (lettuce, corn, tomato, carrot)

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral
(gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, wholemeal bread**

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

Judías blancas ecológicas con verduras
Ecological white beans with vegetables

Fogonero al horno con ensalada
de lechuga, maíz, naranja
Baked fogonero with salad (lettuce, corn, orange)
ALÉRGENO: PESCADO

Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo) / **Yogurt, wholemeal bread**

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

Guiso de fideos con calamares y rape
Noodle stew with squids and monkfish
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

Tortilla paisana con rodajas de tomate natural
Potatoes, onion and sausage omelette with tomato salad
ALÉRGENO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
810	35	33	95

Patatas guisadas con carne
Potatoes stew with meat

Fogonero al horno con ensalada
lechuga, cebolla y maíz
Baked fogonero with salad (lettuce, onion, corn)
ALÉRGENO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
689	37	22	86

Sopa de picadillo
Giblet soup
ALÉRGENO: SOJA, HUEVO, GLUTEN

Bacalao rebozado con patata a la gallega y rodaja de tomate natural
Battered cod with steamed potatoes with oil, paprika and salad (tomato)
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
599	27	18	83

Patatas guisadas con rape
Potatoes stew with monkfish
ALÉRGENO: PESCADO

Tortilla de espinacas y patata
con ensalada de lechuga y maíz
Spinach and potatoes omelette with salad (lettuce, corn)
ALÉRGENO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria