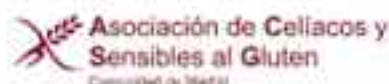


## Sugerencias para la cena

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 SIN LÁCTEOS Y DERIVADOS,  
SIN PROT. LECHE, SIN LACTOSA

**NOVIEMBRE 2020**

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

**FESTIVO**

Día 2

Macarrones con tomate  
ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN  
Lacón al horno con rodajas de tomate natural  
Piña en su jugo, pan integral (gluten, soja, sésamo)

--	--	--	--

Día 3

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
659	25	22	91

Crema de lombarda y patata  
ALÉRGENO: APIO  
Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga,  
aceitunas, manzana y zanahoria  
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Día 4

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
501	22	14	71

Judías pintas ecológicas con verduras  
Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Día 5

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
596	33	9	96

Guiso de fideos con calamares y rape  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, CRUSTÁCEOS, PESCADO,  
MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS  
Tortilla paisana con rodajas de tomate natural  
ALÉRGENO: HUEVO  
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Día 6

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
743	31	29	90

**FESTIVO**

Día 9

Lentejas ecológicas con verduras  
Tortilla española con ensalada  
ALÉRGENO: HUEVO  
Yogur de soja (soja) y pan integral  
(gluten, soja, sésamo)

--	--	--	--

Día 10

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
689	30	25	84

Judías verdes con patata y tomate frito  
Merluza rebozada con ensalada  
lechuga, tomate, remolacha  
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Día 11

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
564	24	24	63

Sopa de cocido  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO  
Cocido completo, morcillo, chorizo, repollo  
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Día 12

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	22	16	93

Patatas guisadas con carne  
Fogonero al horno con ensalada  
lechuga, cebolla y maíz  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Día 13

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
622	34	18	81

Macarrones con tomate  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO  
Merluza al horno con ensalada  
lechuga, tomate y remolacha  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Día 16

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
557	25	11	89

Sopa de tomate  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO  
Albóndigas de ternera con patatas fritas  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS  
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Día 17

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
777	30	37	82

Puchero de garbanzos  
Salmón al horno con ensalada  
lechuga, aceitunas, maíz, manzana  
ALÉRGENO: PESCADO  
Yogur de soja con miel (soja) y  
pan (gluten, soja, sésamo)

Día 18

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
787	48	28	85

Coliflor rehogada  
Pollo campero asado con ensalada  
de lechuga, maíz, tomate y zanahoria  
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Día 19

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
560	30	27	48

Sopa de picadillo  
ALÉRGENO: SOJA, HUEVO, GLUTEN  
Bacalao rebozado con patata a la  
gallega y rodaja de tomate natural  
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Día 20

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
532	23	14	78

Lentejas ecológicas guisadas con verduras  
Palometa con pisto  
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO  
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Día 23

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
635	31	15	94

"DÍA DE ÁFRICA" Crema de espinacas  
ALÉRGENO: APIO  
Tajine de ternera y cus-cus  
ALÉRGENO: GLUTEN, SOJA  
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Día 24

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
684	30	19	99

Judías verdes rehogadas  
Escalope de pollo con patatas asadas  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO  
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Día 25

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
651	26	24	82

Judías blancas ecológicas con verduras  
Fogonero al horno con ensalada  
de lechuga, maíz, naranja  
ALÉRGENO: PESCADO  
Yogur de soja (soja) y pan integral  
(gluten, soja, sésamo)

Día 26

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
547	29	15	73

Patatas guisadas con rape  
ALÉRGENO: PESCADO  
Tortilla de espinacas y patata con  
ensalada de lechuga y maíz  
ALÉRGENO: HUEVO  
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Día 27

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
633	28	23	79

Espaguetis integrales con  
bacon y tomate (sin queso)  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO  
Merluza al horno con calabacín plancha  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Día 30

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
622	29	12	100

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

**ADO:** Alérgenos de Declaración Obligatoria