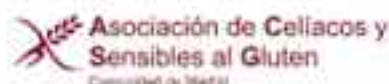


Sugerencias para la cena

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 HUEVO

NOVIEMBRE 2020

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

FESTIVO

DÍA 2

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Lacón al horno con rodajas de tomate natural
Piña en su jugo, pan integral (gluten, soja, sésamo)

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

DÍA 3

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 4

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 5

Guiso de fideos con calamares y rape (fideos sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA, CRUSTACEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Salchichas frescas con rodajas de tomate natural
ALÉRGENO: SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
823	34	35	93

DÍA 6

FESTIVO

DÍA 9

Lentejas ecológicas con verduras
F. de ternera plancha con lechuga, tomate y maíz
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
658	35	26	72

DÍA 10

Judías verdes con patata y tomate frito
Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate, remolacha
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

DÍA 11

Sopa de cocido (fideos sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Cocido completo, morcillo, chorizo, repollo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

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

DÍA 12

Patatas guisadas con carne
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.
689	37	22	86

DÍA 13

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
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.
624	29	15	93

DÍA 16

Sopa de tomate (fideos sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Albóndigas de pollo con patatas fritas
ALÉRGENO: GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

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

DÍA 17

Puchero de garbanzos
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 18

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 19

Sopa de picadillo (fideos sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Bacalao al horno con patata a la gallega y rodaja de tomate natural
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
522	30	11	76

DÍA 20

Lentejas ecológicas guisadas con verduras
Palometa a la plancha con pisto
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
618	38	13	87

DÍA 23

"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 24

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo a la plancha con patatas asadas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
604	34	19	73

DÍA 25

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 26

Patatas guisadas con rape
ALÉRGENO: PESCADO
Filete de ternera plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
738	38	28	83

DÍA 27

Espaguetis con bacon y tomate (sin queso, pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Merluza al horno con calabacín plancha
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
689	33	15	105

DÍA 30

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

ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria