

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	PASTA PESCADO AZUL CON PATATAS FRUTA	VERDURA PAVO CON VERDURAS POSTRE LACTEO	ARROZ HUEVO FRUTA	LEGUMBRE PESCADO BLANCO CON ENSALADA FRUTA
FESTIVO	FESTIVO	VERDURA PAVO CON PATATAS FRUTA	ARROZ PESCADO BLANCO CON VERDURAS FRUTA	LEGUMBRE CERDO CON ENSALADA FRUTA
VERDURA TERNERA CON PATATAS FRUTA	PASTA PESCADO BLANCO CON ENSALADA FRUTA	ARROZ HUEVO CON ENSALADA FRUTA	VERDURA PESCADO BLANCO CON PATATAS POSTRE LACTEO	LEGUMBRE CERDO CON VERDURAS FRUTA
ARROZ HUEVO FRUTA	SOPA DE MARISCO TERNERA CON VERDURAS POSTRE DE CHOCOLATE			



Empresa colaboradora con:




Parga y López

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

Telf.: 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



DICIEMBRE / December: 2020

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Crema de champiñón
Mushroom cream
Lomo fresco plancha con patatas fritas
Grilled fresh tenderloin pork with fries
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral
(gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, wholemeal bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
802	27	37	91

Puchero de garbanzos
Chickpeas stew
Salmón al horno con ensalada lechuga, maíz, naranja
Baked salmon with salad (lettuce, corn, orange)
ALERGENO: PESCADO
Yogur natural con miel (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sésamo) / **Yogurt with honey, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
776	49	30	78

Salteado de verduras
Sauteed vegetables
Filete de pollo plancha con patatas panadera
Grilled chicken steak with baked potatoes
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral
(gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, wholemeal bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
649	34	24	73

Paella de verduras
"Paella" with vegetables
Bacalao con tomate y verduras
Cod with tomato sauce and vegetables
ALERGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
798	32	22	117

FESTIVO/NO SCHOOL

FESTIVO/NO SCHOOL

Macarrones con bacon y queso
Macaroni with bacon and cheese
ALERGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Palometa con tomate y verduras
Pompet with tomato sauce and vegetables
ALERGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
769	38	22	106

Sopa de verduras
Vegetables soup
ALERGENO: GLUTEN, HUEVO
Ragú de ternera con verduras y patatas fritas
Beef stew with vegetables and fries
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral
(gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, wholemeal bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
798	31	40	80

"Día de América" Frijoles
America day. Beans
Hamburguesa de pollo con ensalada y plátano frito
Chicken burger with salad and banana fried
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
806	35	23	115

Crema de calabacín
Zucchini cream
Bacalao rebozado con ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria
Battered cod with salad (lettuce, olives, apple, carrot)
ALERGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral
(gluten, soja, sésamo) / **Yogurt, wholemeal bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
634	26	30	65

Guiso de fideos con calamares y rape
Noodle stew with squids and monkfish
ALERGENO: GLUTEN, HUEVO, CRUSTACEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Tortilla paisana con rodajas de tomate natural
Potatoes, onion, pepper and sausage omelette with tomato salad
ALERGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
744	31	29	90

Lentejas ecológicas guisadas con verduras
Ecological lentils stew with vegetables
ALERGENO: GLUTEN
Merluza rebozada con ensalada lechuga, maíz y cebolla
Battered hake with salad (lettuce, corn, onion)
ALERGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
763	36	26	97

COMIDA ESPECIAL NAVIDAD
SPECIAL CHRISTMAS MEAL

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

Vacaciones de Navidad
Christmas Holidays

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

ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria