

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday



FESTIVO
NO SCHOOL

5
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

Lentejas ecológicas con verduras
/Ecological lentils stew with vegetables
Alérgeno: gluten
Huevos con bechamel y ensalada
/Eggs with cream sauce and salad
Alérgeno: huevo, crustáceos, moluscos, pescado, apio, mostaza, soja, lácteos y derivados, gluten, sulfitos
Piña en su jugo y pan integral (gluten, soja, sésamo)/Pineapple in light syrup, wholemeal bread

6
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

Crema de calabacín y puerro
/Zucchini and leek cream
Ragú de ternera con verduras y patatas fritas/Beef stew with vegetables and fries
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)
/Fruit, milk, bread



7
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

Sopa de verduras/Vegetables soup
Alérgeno: gluten, huevo
Jamoncitos de pollo campero asados con ensalada lechuga, maíz, tomate, zanahoria/Roasted chicken thighs with salad (lettuce, corn, tomato, carrot)
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)
/Yogurt, wholemeal bread



23 de Abril Día del Libro

8
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

Paella mixta con verduras
/Mixed paella with vegetables
Alérgeno: crustáceos, pescados, moluscos, sulfitos y sulfurosos
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

FESTIVO
NO SCHOOL

12
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

Macarrones con bacon y queso
/Macaroni with bacon and cheese
Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados
Palometa con tomate y verduras
/Pomfret with tomato sauce and vegetables
Alérgeno: pescado, gluten
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, milk, bread

13
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

Crema de lombarda y patata
/Purple cabbage and potatoes cream
Alérgeno: apio
Chuleta de cerdo plancha con champiñón
/Grilled pork chop with mushroom
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)
/Fruit, milk, wholemeal bread

14
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

"DÍA DE AMÉRICA" Frijoles/Beans
Hamburguesa de pollo con ensalada y plátano frito/Chicken burger with salad and fried banana
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, milk, bread

15
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

Brócoli rehogado/Sauteed broccoli
Ragú de pavo guisado con patatas
/Turkey stew with potatoes
Yogur batido con miel (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)
/Yogurt with honey, wholemeal bread

16
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

Guiso de fideos con calamares y rape
/Noodle stew with squids and monkfish
Alérgeno: gluten, huevo, crustáceos, pescado, moluscos, sulfitos y sulfurosos
Fogonero rebozado con ensalada lechuga 40
tomate, remolacha/Battered fogonero with salad (lettuce, tomato, beetroot)
Alérgeno: pescado, huevo, gluten
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, milk, bread

19
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

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

20
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

Crema de calabaza y patata
/Pumpkin and potatoes cream
Albóndigas de ternera con champiñón
/Meatballs with mushroom
Alérgeno: gluten, huevo, soja, sulfitos y sulfurosos
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)
/Fruit, wholemeal bread

21
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

Judías verdes rehogadas con patata y tomate frito/Sauteed green beans with potatoes and tomato sauce
Salmón al horno con ensalada lechuga, aceitunas, maíz y manzana/Baked salmon with salad (lettuce, olives, corn, apple)
Alérgeno: pescado
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, milk, bread

22
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

Sopa de fideos/Stew soup
Alérgeno: gluten, huevo
Cocido completo/"Cocido"
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)
/Ice-cream, wholemeal bread

23
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

"DÍA DEL LIBRO"
Patatas guisadas con rape
/Potatoes stew with monkfish
Alérgeno: pescado
Fogonero con tomate y verduras
/Fogonero with tomato sauce and vegetables
Alérgeno: pescado, gluten
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, milk, bread

26
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

Espaguetis integrales con tomate y queso/Wholemeal spaghetti with tomato sauce and cheese
Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados
Bacalao rebozado con rodaja de tomate natural/Battered cod with tomato salad
Alérgeno: pescado, huevo, gluten
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, milk, bread

27
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

Crema de champiñón/Mushroom cream
Lomo fresco plancha con ensalada tomate, cebolla y aceitunas/Grilled fresh tenderloin pork steak with salad (tomato, onion, olive)
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)
/Fruit, milk, wholemeal bread

28
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

Salteado de verduras
/Sauteed vegetables
Escalope de pavo con patatas fritas
/Breaded turkey steak with fries
Alérgeno: gluten, huevo
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)
/Fruit, bread

29
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

Judías blancas ecológicas con verduras
/Ecological white beans with vegetables
Merluza al horno con calabacín plancha
/Baked hake with grilled zucchini
Alérgeno: pescado
Yogur batido con miel (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)
/Yogurt with honey, wholemeal bread

30
Kcal.
Prot.
Lip
H.C.

Arroz con tomate
/Rice with tomato sauce
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

Sugerencias para la cena

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



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.

