

MENÚ GENERAL

NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA INGLÉS

Parga y López

NOVIEMBRE 2021/NOVEMBER 2021

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

20 de noviembre Día de los derechos de la infancia Tengo Derecho a: Pensar de forma diferente. QUE NO ME INTIMIDEN Oír Elegir mi religión ser escuchado Escuchar libremente aquello que creo importante... QUE nadie me invada	2 Macarrones con queso y bacon /Macaroni with tomato sauce and bacon Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Lacón al horno con rodajas de tomate natural/Baked lacon with tomato salad Piña en su jugo y pan integral (gluten, soja, sésamo)/Pineapple in light syrup, wholemeal bread Kcal. 701 Prot. 28 Lip 25 H.C. 91	3 Brócoli rehogado con patatas al vapor /Sauteed broccoli with steamed potatoes Hamburguesa de pollo ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria /Chicken burger with salad (lettuce, olives, apple, carrot) Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) /Fruit, bread Kcal. 610 Prot. 25 Lip 28 H.C. 65	4 Judías pintas ecológicas con verduras /Ecological beans with vegetables Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada/Baked salmon with orange sauce and baked potatoes Alérgeno: pescado Fruta, y pan integral (gluten, soja, sésamo) /Fruit, wholemeal bread Kcal. 649 Prot. 27 Lip 17 H.C. 96	5 Guiso de fideos con calamares y rape /Noodle stew with squid and monkfish Alérgeno: gluten, huevo, crustáceos, pescado, moluscos, sulfitos y sulfurosos Tortilla paisana con rodajas de tomate natural/Potatoes, pepper and chorizo omelette with tomato salad Alérgeno: huevo Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo) /Fruit, bread Kcal. 744 Prot. 31 Lip 29 H.C. 90
8 Lentejas ecológicas con verduras /Ecological lentils with vegetables Alérgeno: gluten Fogonero con tomate frito y verduras /"Fogonero" with tomato sauce and vegetables Alérgeno: pescado, gluten Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo) /Fruit, bread Kcal. 723 Prot. 37 Lip 16 H.C. 109	9 FESTIVO NO SCHOOL	10 Judías verdes con tomate /Green beans with tomato sauce Escalope de pavo con patatas fritas /Breaded turkey steak with fries Alérgeno: gluten, huevo Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) /Fruit, bread Kcal. 761 Prot. 27 Lip 35 H.C. 85	11 Sopa de cocido/Stew soup Alérgeno: gluten, huevo Cocido completo, morcillo, chorizo, patata, repollo/"Cocido" with beef, chorizo, potatoes, cabbage Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo) /Yogurt, wholemeal bread Kcal. 588 Prot. 26 Lip 19 H.C. 80	12 Patatas con carne /Potatoes stew with pork meat Merluza rebozada con ensalada lechuga, tomate, remolacha /Battered hake with salad (lettuce, tomato, beetroot) Alérgeno: pescado, huevo, gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) /Fruit, bread Kcal. 723 Prot. 35 Lip 26 H.C. 87
15 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, y pan (gluten, soja, sésamo) /Fruit, bread Kcal. 599 Prot. 28 Lip 15 H.C. 89	16 Sopa de tomate/Tomato soup Alérgeno: gluten, huevo Albóndigas de ternera con patatas fritas /Chickenballs in sauce with fries Alérgeno: gluten, huevo, soja, sulfitos y sulfurosos Fruta, y pan integral (gluten, soja, sésamo) /Fruit, wholemeal bread Kcal. 605 Prot. 26 Lip 24 H.C. 71	17 Puchero de garbanzos/Chick peas stew Salmón al horno con ensalada lechuga, aceitunas, maíz y manzana/Baked salmon with salad (lettuce, olives, corn, apple) Alérgeno: pescado Yogur ecológico batido (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) /Ecological yogurt, bread Kcal. 829 Prot. 43 Lip 38 H.C. 78	18 Coliflor con bechamel/Cauliflower with cream sauce Alérgenos: gluten, lácteos y derivados Pollo campero asado con ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria /Roasted chicken with salad (lettuce, corn, tomato, carrot) Fruta, y pan integral (gluten, soja, sésamo) /Fruit, wholemeal bread Kcal. 661 Prot. 49 Lip 29 H.C. 50	19 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 and tomato salad Alérgeno: pescado, huevo, gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) /Fruit, bread Kcal. 622 Prot. 23 Lip 24 H.C. 78
22 Lentejas ecológicas con verduras /Ecological lentils with vegetables Alérgeno: gluten Palometa con pisto/Pompfret with ratatouille Alérgeno: pescado, gluten, huevo Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) /Fruit, bread Kcal. 635 Prot. 31 Lip 15 H.C. 94	23 Crema de espinacas/Spinach cream Alérgeno: apio Ternera estofada con verduras y arroz /Beef stew with vegetables and rice Fruta, y pan integral (gluten, soja, sésamo) /Fruit, wholemeal bread Kcal. 626 Prot. 22 Lip 25 H.C. 77	24 Judías verdes rehogadas /Sauteed green beans Escalope de pavo con patatas asadas /Breaded turkey steak with baked potatoes Alérgeno: gluten, huevo Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo) /Fruit, bread Kcal. 651 Prot. 26 Lip 24 H.C. 82	25 Judías blancas ecológicas con verduras /Ecological white beans with vegetables Fogonero al horno con ensalada 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. 592 Prot. 37 Lip 12 H.C. 84	26 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, y pan (gluten, soja, sésamo) /Fruit, bread Kcal. 704 Prot. 31 Lip 26 H.C. 87
29 Espaguetis integrales con bacon, queso y tomate/Wholemeal spaghetti with bacon, cheese and tomato sauce Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Merluza al horno con calabacín plancha /Baked hake with grilled zucchini Alérgeno: pescado Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo) /Fruit, bread Kcal. 599 Prot. 28 Lip 15 H.C. 89	30 Crema de champiñón /Mushroom cream Lomo fresco plancha con patatas fritas /Grilled fresh tenderloin with fries Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) /Fruit, wholemeal bread Kcal. 793 Prot. 22 Lip 40 H.C. 86	* LEYENDA - ECOLOGICO - INTEGRAL * LA FRUTA DE TEMPORADA DE ESTE MES ES: - MANZANA - PERA - BANANA - MANDARINA - NARANJA		

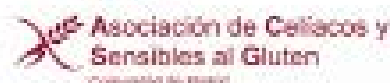


Sugerencias para la cena

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



Empresa colaboradora con:



Parga y López

Calle de Flora Tristán, 10 - 28015 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.

