



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

<p>Arroz con salchichas/Rice with sausage Alérgeno: soja Tortilla de atún con ensalada de tomate y zanahoria/Tuna omelette with salad (tomato, carrot) Alérgeno: huevo, pescado, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 685 22 30 82 día 3</p>	<p>Brócoli rehogado con ajo/Sauteed broccoli with garlic Estofado de ternera con patatas dado/Beef stew with fries Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 637 29 34 54 día 4</p>	<p>Patatas guisadas con magro y verduras /Potatoes stew with pork meat and vegetables J. pollo asados con champiñón al ajillo /Roasted chicken thighs with garlic mushroom Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)/Fruit, wholemeal bread Kcal. Prot. Lip H.C. 731 60 20 78 día 5</p>	<p>Crema de verduras ecológicas/Ecological vegetables cream Lacón al horno con ensalada tomate natural/Baked lacon with tomato salad Alérgeno: sulfitos Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sésamo)/Ice-cream, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 598 21 29 64 día 6</p>	<p>DÍA MUNDIAL DE LA SONRISA Judías blancas guisadas con chorizo/White beans stew with "chorizo" Lomos de merluza a la gallega con cachelos /Baked hake with oil, paprika and steamed potatoes Alérgeno: pescado Fruta de temporada y pan (gluten, soja) /Season fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 710 38 14 108 día 7</p>
<p>Espaguetis integrales con tomate, chorizo y queso/Wholemeal spaghetti with tomato sauce, "chorizo" and cheese Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Bacalao al horno con pisto/Baked cod with ratatouille Alérgeno: pescado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 806 38 24 110 día 10</p>	<p>Lentejas guisadas con magro y verduras/Lentils stew with pork meat and vegetables Alérgeno: gluten Tortilla española con ensalada de lechuga, tomate/Spanish omelette with salad (lettuce, tomato) Alérgeno: huevo, sulfitos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)/Season fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 694 28 24 92 día 11</p>	<p style="text-align: center;">FIESTA/PILAR'S DAY</p>	<p>Judías verdes rehogadas con bacon y ajo/Sauteed green beans with bacon and garlic Cinta de lomo plancha con patatas/Grilled tenderloin pork steak with fries Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 737 21 42 69 día 12</p>	<p>Crema de calabaza ecológica /Ecological pumpkin puree Ragú de pollo guisado con arroz integral /Chicken stew with wholemeal rice Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)/Yogurt, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 640 32 30 61 día 14</p>
<p>Macarrones integrales horneados con queso, atún y tomate/Wholemeal macaroni au gratin with cheese, tuna and tomato sauce Alérgeno: gluten, huevo, pescados, lácteos y derivados Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz/Egg with cream sauce and salad (lettuce, corn) Alérgeno: huevo, crustáceos, moluscos, pescado, apio, mostaza, soja, lácteos y derivados, gluten, sulfitos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)/Season fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 825 28 35 99 día 17</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos /Stew soup with ecological noodles Alérgeno: gluten, huevo Cocido completo/"Cocido" Fruta y pan (gluten, soja)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 598 22 16 93 día 18</p>	<p>Brócoli rehogado con ajo/Sauteed broccoli with garlic F. rusos con salsa de tomate y arroz/Minced meat steak with tomato sauce and rice Alérgeno: soja, sulfitos y sulfurosos Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)/Yogurt, wholemeal bread Kcal. Prot. Lip H.C. 681 28 35 64 día 19</p>	<p>Crema de calabacín/Zucchini puree Escalope de pollo con ensalada lechuga, tomate, cebolla/Breaded chicken steak with salad (lettuce, tomato, onion) Alérgeno: gluten, huevo, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 728 25 32 84 día 20</p>	<p>Arroz campesina/Rice with vegetables Merluza en salsa verde con patatas /Hake in green sauce with potatoes Alérgeno: pescado, huevo, gluten Fruta y pan (gluten, soja)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 739 26 22 108 día 21</p>
<p>Espaguetis ecológicos con bacon, queso y tomate/Ecological spaghetti with bacon, cheese and tomato sauce Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Rape horno con ensalada lechuga, remolacha y cebolla/Baked monkfish with salad (lettuce, beetroot, onion) Alérgeno: pescado, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 828 29 39 89 día 24</p>	<p>Lentejas guisadas con chorizo y verduras /Lentils stew with "chorizo" and vegetables Alérgeno: gluten Tortilla de calabacín con ensalada de tomate natural/Zucchini omelette with tomato salad Alérgeno: huevo, sulfitos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)/Season fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 663 27 27 79 día 25</p>	<p>Coliflor rehogada con ajo y mayonesa /Sauteed cauliflower with garlic and mayonnaise Alérgeno: huevo Ternera guisada a la jardinera con patatas dado/Beef stew with vegetables and fries Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)/Yogurt, wholemeal bread Kcal. Prot. Lip H.C. 726 28 44 54 día 26</p>	<p>Arroz blanco rehogado con tomate/Sauteed rice with tomato sauce Pollo al horno con ensalada lechuga, tomate y zanahoria/Roasted chicken with salad (lettuce, tomato, carrot) Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 688 48 23 72 día 27</p>	<p>HALLOWEEN PUCHERO DE OJOS DE MURCIÉLAGO (Puchero de garbanzos) /Chick peas stew DEDOS SANGRIENTOS (Salchichas de pavo con ketchup y patatas)/Turkey sausage with ketchup and fries Alérgeno: soja MANDARINA TERRORÍFICA (Fruta y pan (gluten, soja)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 881 42 31 108 día 28</p>
<p style="text-align: center;">NO LECTIVO/NO SCHOOL</p> <p style="text-align: right;">día 31</p>				

Menú elaborado por el departamento de nutrición de Parga y López SL

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
VERDURAS POLLO CON PATATAS FRUTA	ARROZ/PASTA PESCADO CON ENSALADA FRUTA	LEGUMBRE TERNERA CON VERDURAS FRUTA	ARROZ/PASTA PESCADO CON PATATAS FRUTA	VERDURAS HUEVO CON ENSALADA YOGUR
VERDURAS PAVO CON PATATAS FRUTA	ARROZ/PASTA PESCADO CON ENSALADA YOGUR	FIESTA	LEGUMBRE HUEVOS CON ENSALADA FRUTA	ARROZ/PASTA PESCADO CON VERDURAS FRUTA
VERDURAS CERDO CON PATATAS FRUTA	ARROZ PASTA PESCADO CON VERDURAS FRUTA	VERDURAS HUEVOS CON ENSALADA FRUTA	ARROZ/PASTA PESCADO CON PATATAS YOGUR	LEGUMBRE POLLO CON VERDURAS FRUTA
LEGUMBRE PAVO CON PATATAS FRUTA	VERDURAS PESCADO CON PATATAS FRUTA	ARROZ/PASTA HUEVO CON VERDURAS FRUTA	VERDURAS CERDO CON PATATAS FRUTA	ARROZ/PASTA PESCADO CON ENSALADA YOGUR



Parga y López

"Comprometidos con la calidad y la seguridad"

SERVICIO DE ALIMENTACIÓN A COLECTIVIDADES

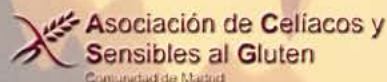


PARGA Y LÓPEZ OBTIENE EL SELLO DE CALIDAD ALLERGY PROTECTION

AVAL QUE GARANTIZA MENÚS ESCOLARES LIBRES DE ALÉRGENOS



Empresa colaboradora con:



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.



Parga y López

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

Tel.: 914 78 42 39 · info@pargaylopez.com

www.pargaylopez.com