

(COLEGIO/SCHOOL)

GENÉRICO REAL ARMADA
INGLÉS



(MES/MONTH)

NOVIEMBRE/NOVEMBER 2022

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

<p>dia 1</p> <p>FESTIVO NO SCHOOL</p>	<p>dia 2</p> <p>Macarrones con salsa de tomate /Macaroni with tomato sauce Alérgeno: gluten, huevo Lacón al horno con patatas panadera/Baked lacon with baked potatoes Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)/Fruit, wholemeal bread Kcal. Prot. Lip H.C. 720 27 22 104</p>	<p>dia 3</p> <p>Judías blancas estofadas/Stewed white beans Alérgeno: huevo F. merluza romana con lechuga y zanahoria/Battered hake with salad (lettuce, carrot) Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos Fruta temporada y pan (gluten, soja, sésamo)/Season fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 656 29 21 88</p>	<p>dia 4</p> <p>Puré de calabaza ecológica /Ecological pumpkin puree Albóndigas de pollo con champiñón rehogado/Chicken meatballs with sauteed mushroom Alérgenos: gluten Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)/Yogurt, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 670 30 30 71</p>	
<p>dia 7</p> <p>Espaguetis integrales gratinados con queso, bacon y tomate/Wholemeal spaghetti au gratin with cheese, bacon and tomato sauce Alérgeno: Huevo, lácteos y derivados, gluten Rape en salsa verde, guisantes, huevo/Monkfish in green sauce with green peas and egg Alérgeno: pescado, huevo, gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 814 38 31 96</p>	<p>dia 8</p> <p>Lentejas guisadas con verduras y chorizo/Lentils stew with vegetables and "chorizo" Alérgeno: gluten Tortilla española con lechuga, tomate, zanahoria/Spanish omelette with salad (tomato, lettuce, carrot) Alérgeno:huevo, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 727 29 30 85</p>	<p>dia 9</p> <p>FESTIVO NO SCHOOL</p>	<p>dia 10</p> <p>Arroz blanco con zanahoria y maíz/Rice salad with carrot, corn F. de pollo plancha con ensalada lechuga, cebolla/Grilled chicken steak with salad (lettuce, onion) Alérgeno: sulfitos Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)/Yogurt, wholemeal bread Kcal. Prot. Lip H.C. 657 31 16 97</p>	<p>dia 11</p> <p>Sopa de cocido/Stew soup Alérgeno: gluten, huevo Cocido completo/"Cocido" Fruta temporada, pan (gluten, soja, sésamo)/Season fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 598 22 16 93</p>
<p>dia 14</p> <p>Judías verdes rehogadas/Sauteed green beans Tortilla de atún con ensalada tomate natural/Tuna omelette with tomato salad Alérgeno:huevo, pescado, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 615 19 29 69</p>	<p>dia 15</p> <p>Puchero de garbanzos con verduras/Chickpea stew with vegetables F. merluza romana con lechuga, remolacha, cebolla/Battered hake with salad (lettuce, beetroot, onion) Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos Fruta temporada y pan (gluten, soja, sésamo)/Season fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 869 43 34 99</p>	<p>dia 16</p> <p>Sopa de picadillo/Giblet soup Alérgeno: soja, huevo, gluten Jamoncitos pollo asados con patatas dado/Roasted chicken thighs with fries Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)/Yogurt, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 683 52 27 59</p>	<p>dia 17</p> <p>Arroz campesina/Rice with vegetables and "chorizo" Bacalao al horno con pisto/Baked cod with ratatouille Alérgeno: pescado Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)/Fruit, wholemeal bread Kcal. Prot. Lip H.C. 668 25 23 91</p>	<p>dia 18</p> <p>Crema de champiñones/Mushroom cream Ragú de ternera con zanahoria, judías verdes/Beef stew with carrot, green beans Fruta temporada y pan (gluten, soja, sésamo)/Season fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 614 23 22 80</p>
<p>dia 21</p> <p>Espirales con atún y tomate/Pasta with tuna and tomato sauce Alérgeno: gluten, huevo, pescados, lácteos y derivados Albóndigas en salsa con verduras/Meatballs in sauce with vegetables Alérgeno: soja Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 795 36 26 105</p>	<p>dia 22</p> <p>J. INT. ALEMANIA - Crema de zanahoria/Carrot cream Salchichas de pavo con ensalada/Turkey sausages with salad Alérgeno: soja Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)/Fruit, wholemeal bread Kcal. Prot. Lip H.C. 639 22 23 88</p>	<p>dia 23</p> <p>Brócoli rehogado con ajo/Sauteed broccoli with garlic Magro riojana con pimiento y guisantes/Pork meat stew with pepper and green peas Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 683 23 44 48</p>	<p>dia 24</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos/Stew soup with ecological noodles Alérgeno: gluten, huevo Cocido madrileño/"Cocido madrileño" Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 598 22 16 93</p>	<p>dia 25</p> <p>Arroz integral caldoso con pollo y verduras/Risotto with wholemeal rice, chicken and vegetables Rape enharinado con patatas horneadas/Floured monkfish with baked potatoes Alérgeno: pescado, gluten Yogur natural (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)/Natural yogurt, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 678 29 23 89</p>
<p>dia 28</p> <p>Sopa juliana con fideos/Vegetables soup with noodles Alérgeno: gluten, huevo C. lomo plancha con patatas bastón/Grilled tenderloin pork with fries Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 688 19 37 70</p>	<p>dia 29</p> <p>Macarrones ecológicos con tomate y chorizo/Ecological macaroni with tomato sauce and "chorizo" Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Merluza enharinada con lechuga, cebolla y maíz/Floured hake with salad (lettuce, onion, corn) Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)/Fruit, wholemeal bread Kcal. Prot. Lip H.C. 709 29 24 95</p>	<p>dia 30</p> <p>Coliflor rehogada con ajo y mayonesa/Sauteed cauliflower with garlic and mayonnaise Alérgeno: huevo Salchichas frescas con pisto/Fresh sausages with ratatouille Alérgeno: sulfitos y sulfurosos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 664 19 39 58</p>		

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

(LECHE OPCIONAL)

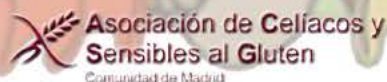
Descárgate nuestra APP Parga y López

Sugerencias para la cena

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



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



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.

