

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

			<p>Puchero de garbanzos guisados <small>dia 1</small> /Chickpeas stewed F. merluza enharinada con ensalada lechuga y maíz/Floured hake with salad (lettuce, corn) Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) /Fruit, wholemeal bread Kcal. Prot. Lip H.C. 869 43 34 99</p>	<p>Puré de verduras ecológicas <small>dia 2</small> /Ecological vegetables puree F. pollo plancha con arroz salteado /Grilled chicken steak with sauteed rice Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)/Season fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 608 30 14 91</p>
<p><small>dia 5</small> NO LECTIVO /NO SCHOOL</p>	<p><small>dia 6</small> FESTIVO /NO SCHOOL</p>	<p><small>dia 7</small> NO LECTIVO /NO SCHOOL</p>	<p><small>dia 8</small> FESTIVO /NO SCHOOL</p>	<p><small>dia 9</small> Arroz blanco con champiñón /White rice with mushroom Lacón a la gallega con patata cocida/Baked "lacon" with oil, paprika and steamed potatoes Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sésamo) /Pineapple in light syrup, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 631 22 22 87</p>
<p>Lentejas guisadas con verduras y chorizo <small>dia 12</small> /Lentils stew with vegetables and "chorizo" Alérgeno: gluten Tortilla de patata con ensalada de tomate y remolacha/Potatoes homelette with salad (tomato, beetroot) Alérgeno:huevo, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) /Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 734 30 30 86</p>	<p>Macarrones integrales con bacon, tomate <small>dia 13</small> y queso/Wholemeal macaroni with bacon, tomato sauce and cheese Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Merluza romana con lechuga, maíz, cebolla/Battered hake with salad (lettuce, corn, onion) Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfito Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)/Fruit, wholemeal bread Kcal. Prot. Lip H.C. 862 38 36 96</p>	<p>Judías verdes rehogadas <small>dia 14</small> /Sauteed green beans Ragú de ternera guisada con patatas dado /Beef stew with potatoes Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)/Yogurt, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 723 28 38 68</p>	<p>Sopa de fideos ecológicos <small>dia 15</small> /Stew soup with ecological noodles Alérgeno: gluten, huevo Cocido completo/"Cocido" Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)/Season fruit, wholemeal bread Kcal. Prot. Lip H.C. 598 22 16 93</p>	<p>Crema de calabacín/Zucchini cream <small>dia 16</small> Albóndigas de pollo guisadas con pisto /Chicken meatballs stew with ratatouille Alérgeno: gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 836 28 36 100</p>
<p>Arroz campesina/Rice with vegetables <small>dia 19</small> and "chorizo" C. lomo plancha con champiñón salteado /Grilled tenderloin pork with sauteed mushroom Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) /Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 782 22 41 81</p>	<p>Judías blancas estofadas con chorizo <small>dia 20</small> /White beans stew with "chorizo" F. rape en salsa con verduras/Monkfish in sauce with vegetables Alérgeno: pescado, huevo, gluten Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)/Season fruit, wholemeal bread Kcal. Prot. Lip H.C. 870 43 27 113</p>	<p>Espaguetis ecológicos boloñesa <small>dia 21</small> /Ecological spaghetti bolognese Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Tortilla de jamón con ensalada, lechuga, tomate, cebolla/Ham omelette with salad (lettuce, tomato, onion) Alérgeno: huevo, soja, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) /Fruit, bread Kcal. Prot. Lip H.C. 732 27 30 88</p>	<p>COMIDA ESPECIAL Crema de calabaza <small>dia 22</small> navideña/SPECIAL MEAL Pumpkin cream Hamburguesa de pollo completa/Chicken burger Alérgeno: gluten, sésamo, frutos de cáscara, huevo, cacahute, soja, lácteos y derivados Bombón helado (cacahuete, soja, lácteos y derivados, frutos de cáscara)/Ice-cream Kcal. Prot. Lip H.C. 723 23 30 75</p>	
<p>CHRISTMAS HOLIDAYS VACACIONES DE NAVIDAD</p>				



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

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			VERDURA POLLO CON PATATAS FRUTA	LEGUMBRE CON ENSALADA FRUTA
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	VERDURA POLLO CON PATATAS FRUTA
ARROZ/PASTA PESCADO CON ENSALADA YOGUR	VERDURA CERDO CON ENSALADA FRUTA	ARROZ/PASTA PESCADO CON VERDURA FRUTA	VERDURA HUEVO CON PATATAS FRUTA	LEGUMBRE POLLO CON VERDURAS FRUTA
VERDURA POLLO CON PATATAS FRUTA	ARROZ/PASTA CERDO CON ENSALADA YOGUR	VERDURA PESCADO CON PATATAS FRUTA	ARROZ/PASTA PESCADO CON VERDURAS 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.

