

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

# VACACIONES DE NAVIDAD

## CHRISTMAS HOLIDAYS

<p>Lentejas guisadas con verduras y chorizo <i>/Lentils stew with vegetables and "chorizo"</i> <b>Alérgeno: gluten</b> Croquetas de bacalao con ensalada lechuga, tomate/<i>Cod croquettes with salad (lettuce, tomato)</i> <b>Alérgeno: lácteos y derivados, gluten, pescado, crustáceos, moluscos, apio, soja, huevo, frutos de cáscara, mostaza, sulfitos</b> Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sésamo) <i>/Pineapple in light syrup, bread</i> Kcal. Prot. Lip H.C. 858 25 45 90</p>	<p><b>J. GASTRONÓMICA E.E.U.U</b> Macarrones integrales con queso <i>/Wholemeal macaroni with cheese</i> <b>Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten</b> Hamburguesa pollo con tomate y patatas <i>/Chicken burger with tomato sauce and fries</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) <i>/Fruit, bread</i> Kcal. Prot. Lip H.C. 723 31 20 104</p>	<p>Crema de verduras/<i>Vegetables cream</i> Merluza romana con ensalada lechuga y maíz <i>/Battered hake with salad (lettuce, corn)</i> <b>Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos</b> Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) <i>/Fruit, wholemeal bread</i> Kcal. Prot. Lip H.C. 594 22 22 78</p>	<p>Brócoli rehogado/<i>Sauteed broccoli</i> Pollo guisado con verduras y patatas dado <i>/Chicken stew with vegetables and potatoes</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) <i>/Fruit, bread</i> Kcal. Prot. Lip H.C. 696 33 31 70</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos <i>/Stew soup with ecological noodles</i> <b>Alérgeno: gluten, huevo</b> Cocido completo, ternera, chorizo, pollo <i>/"Cocido" with beef, "chorizo", chicken</i> Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) <i>/Season fruit, bread</i> Kcal. Prot. Lip H.C. 598 22 16 93</p>
<p>Espaguetis integrales horneados con queso, atún, salsa de tomate <i>/Wholemeal spaghetti au gratin</i> with cheese, tuna and tomato sauce <b>Alérgeno: gluten, huevo, pescados, lácteos y derivados</b> F. bacalao rebozado con patatas fritas <i>/Battered cod with fries</i> <b>Alérgeno: pescado, gluten, huevo</b> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) <i>/Fruit, bread</i> Kcal. Prot. Lip H.C. 790 34 31 95</p>	<p>Judías blancas estofadas con verduras <i>/White beans stew with vegetables</i> Tortilla española con lechuga, tomate y aceitunas/<i>Spanish omelette with salad (lettuce, tomato, olives)</i> <b>Alérgeno:huevo, sulfitos</b> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) <i>/Fruit, bread</i> Kcal. Prot. Lip H.C. 661 24 23 88</p>	<p>Crema de calabaza/<i>Pumpkin cream</i> Albóndigas de pollo guisadas con champiñón rehogado <i>/Chicken meatballs stew with sauteed mushroom</i> <b>Alérgenos: gluten</b> Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) <i>/Yogurt, bread</i> Kcal. Prot. Lip H.C. 670 30 30 71</p>	<p>Puchero de garbanzos con espinacas y arroz/<i>Chickpeas stew with spinach and rice</i> Salmón plancha con ajo, perejil y ensalada/ <i>Grilled salmon with garlic, parsley and salad</i> <b>Alérgeno: pescado, sulfitos</b> Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) <i>/Season fruit, bread</i> Kcal. Prot. Lip H.C. 839 40 35 92</p>	<p>Judías verdes rehogadas <i>/Sauteed green beans</i> Magro a la riojana, tomate, pimiento, cebolla y patatas dado/ <i>Pork meat stew with tomato, pepper, onion and potatoes</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) <i>/Fruit, bread</i> Kcal. Prot. Lip H.C. 637 23 37 53</p>
<p>Arroz rehogado con champiñón y maíz <i>/Sauteed rice with mushroom and corn</i> Salchichas de pavo con salsa de tomate y ensalada/<i>Turkey sausage with tomato sauce and salad</i> <b>Alérgeno: soja, sulfitos</b> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) <i>/Fruit, bread</i> Kcal. Prot. Lip H.C. 606 20 27 71</p>	<p>Lentejas ecológicas con chorizo <i>/Ecological lentils with "chorizo"</i> <b>Alérgeno: gluten</b> Huevos villarroy con ensalada lechuga y tomate <i>/Egg with cream sauce and salad (lettuce, tomato)</i> <b>Alérgeno: huevo, crustáceos, moluscos, pescado, apio, mostaza, soja, lácteos y derivados, gluten, sulfitos</b> Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo) <i>/Season fruit, wholemeal bread</i> Kcal. Prot. Lip H.C. 826 29 38 92</p>	<p>Coliflor rehogada/<i>Sauteed cauliflower</i> Jamoncitos de pollo asados con patatas bastón/<i>Roasted chicken thighs with fries</i> Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo) <i>/Yogurt, wholemeal bread</i> Kcal. Prot. Lip H.C. 764 53 38 53</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos <i>/Stew soup with ecological noodles</i> <b>Alérgeno: gluten, huevo</b> Cocido madrileño, patata, repollo, ternera <i>/"Cocido" with potatoes, cabbage, beef</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) <i>/Fruit, bread</i> Kcal. Prot. Lip H.C. 598 22 16 93</p>	<p>Patatas guisadas con verduras <i>/Potatoes stew with vegetables</i> Rape enharinado con ensalada de lechuga y tomate/<i>Floured monkfish with salad (lettuce, tomato)</i> <b>Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos</b> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) <i>/Fruit, bread</i> Kcal. Prot. Lip H.C. 613 24 25 55</p>
<p>Pasta vegetal con tomate, queso y jamón <i>/Vegetables pasta with tomato sauce, cheese and ham</i> <b>Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados, soja</b> F. merluza en salsa verde con ensalada <i>/Hake in green sauce with salad</i> <b>Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos</b> Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) <i>/Season fruit, bread</i> Kcal. Prot. Lip H.C. 777 32 29 97</p>	<p>Empedrado de judías pintas <i>/Beans stew with rice</i> Tortilla de calabacín y patata con ensalada lechuga, zanahoria/<i>Zucchini and potatoes omelette with salad (lettuce, carrot)</i> <b>Alérgeno:huevo, sulfitos</b> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) <i>/Fruit, bread</i> Kcal. Prot. Lip H.C. 598 23 21 78</p>			

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

Sugerencias para la cena

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



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, rigurosos auditorios 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.



Empresario colaborador con:



Parga y López

Calle de Flora Tristan, 10 - 28018 Leganés (Madrid)

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

www.pargaylopez.com