

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

VACACIONES DE NAVIDAD

CHRISTMAS HOLIDAYS

NO LECTIVO
/NO SCHOOL

día 7

día 10
Kcal. 868
Prot. 28
Lip 45
H.C. 89

Macarrones con bacon y queso
/Macaroni with bacon and cheese
Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados
Lacón al horno con rodajas de tomate natural
/Baked lacin with tomato salad
Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sésamo)
/Pineapple in light syrup, bread

día 11
Kcal. 723
Prot. 32
Lip 25
H.C. 92

Judías pintas ecológicas con verduras
/Ecological beans stew with vegetables
Bacalao rebozado con ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria/Battered cod with salad (lettuce, olives, apple, carrot)
Alérgeno: pescado, huevo, gluten
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)
/Fruit, milk, wholemeal bread

día 12
Kcal. 634
Prot. 25
Lip 35
H.C. 54

Crema de lombarda y patata
/Purple cabbage and potatoes cream
Alérgeno: apio
Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, tomate y zanahoria/Chicken burger with salad (lettuce, tomato, carrot)
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)/Yogurt, bread

día 13
Kcal. 830
Prot. 44
Lip 35
H.C. 81

Judías verdes con patatas y tomate frito
/Green beans and potatoes with tomato sauce
Ragú de ternera con verduras y patatas fritas
/Beef stew with vegetables and fries
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)
/Fruit, milk, wholemeal bread

día 14
Kcal. 758
Prot. 39
Lip 24
H.C. 96

Guiso de fideos con calamares y rape
/Noodle stew with squid and monkfish
Alérgeno: gluten, huevo, crustáceos, pescado, moluscos, sulfitos y sulfurosas
Merluza rebozada con rodajas de tomate natural/Battered hake with tomato salad
Alérgeno: pescado, huevo, gluten
Fruta de temporada, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)
/Season fruit, milk, bread

día 17
Kcal. 702
Prot. 35
Lip 19
H.C. 98

Lentejas ecológicas con verduras
/Ecological lentils with vegetables
Alérgeno: gluten
Caballa con pisto/Mackerel with ratatouille
Alérgeno: pescado, moluscos, crustáceos
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, milk, bread

día 18
Kcal. 762
Prot. 24
Lip 42
H.C. 73

Crema de calabacín, puerro y patata
/Zucchini, leek and potatoes puree
Lomo fresco plancha con ensalada tomate, cebolla y aceituna/Fresh tenderloin pork with salad (tomato, onion, olives)
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)
/Fruit, milk, wholemeal bread

día 19
Kcal. 717
Prot. 28
Lip 35
H.C. 72

Sopa de verduras/Vegetables soup
Alérgeno: gluten, huevo
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

día 20
Kcal. 588
Prot. 26
Lip 19
H.C. 80

Sopa de fideos/Stew soup with noodle
Alérgeno: gluten, huevo
Cocido completo, morcillo, repollo, chorizo
/"Cocido" with beef, cabbage, chorizo
Yogur ecológico batido con miel (lácteos y derivados), pan integral (gluten, soja, sésamo)
/Ecological yogurt with honey, wholemeal bread

día 21
Kcal. 685
Prot. 37
Lip 22
H.C. 85

Patatas guisadas con carne
/Potatoes stew with meat
Fogonero al horno con ensalada de lechuga, cebolla y maíz/Baked "fogonero" with salad (lettuce, onion, corn)
Alérgeno: pescado
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)
/Fruit, milk, bread

día 24
Kcal. 666
Prot. 32
Lip 19
H.C. 93

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, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, milk, bread

día 25
Kcal. 715
Prot. 29
Lip 26
H.C. 93

Crema de puerros y patata
/Leek and potatoes cream
Albóndigas de ternera con champiñón
/Beef minced ball with mushroom
Alérgeno: gluten, huevo, soja, sulfitos y sulfurosas
Fruta de temporada, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)
/Season fruit, milk, wholemeal bread

día 26
Kcal. 730
Prot. 34
Lip 31
H.C. 79

Judías blancas ecológicas con verduras
/Ecological white beans with vegetables
Escalope de pavo con ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y manzana/Breaded turkey steak with salad (lettuce, olives, corn, apple)
Alérgeno: gluten, huevo
Yogur natural (lácteos y derivados), pan (gluten, soja, sésamo)/Natural yogurt, bread

día 27
Kcal. 637
Prot. 26
Lip 30
H.C. 62

Coliflor con bechamel
/Cauliflower with cream sauce
Alérgeno: gluten, lácteos y derivados
Salmón al horno con ensalada/Baked salmon with salad
Alérgeno: pescado
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)
/Fruit, milk, wholemeal bread

día 28
Kcal. 694
Prot. 21
Lip 30
H.C. 84

DÍA DE LA PAZ
Arroz con tomate
/Rice with tomato sauce
tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, y maíz/Potatoes and zucchini omelette with salad (lettuce, corn)
Alérgeno:huevo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, milk, bread

día 31
Kcal. 763
Prot. 36
Lip 26
H.C. 97

Lentejas ecológicas con verduras
/Ecological lentils with vegetables
Alérgeno: gluten
Merluza enharinada con ensalada de lechuga, tomate y aceituna/Floured hake with salad (lettuce, tomato, olives)
Alérgeno: pescado, gluten
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)
/Fruit, milk, bread

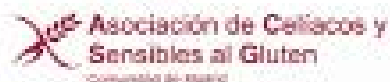
Menú elaborado por el departamento de nutrición de PARGA y LÓPEZ, S.L.

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				NO LECTIVO
VERDURA POLLO CON PATATAS FRUTA	PASTA/ARROZ PESCADO CON VERDURAS FRUTA	VERDURA CERDO CON ENSALADA FRUTA	PASTA/ARROZ PESCADO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO	VERDURA HUEVO CON PATATAS FRUTA
VERDURA PAVO CON ENSALADA FRUTA	LEGUMBRE PESCADO CON VERDURAS POSTRE LÁCTEO	PASTA/ARROZ HUEVO CON ENSALADA FRUTA	VERDURA TERNERA CON PATATAS FRUTA	PASTA/ARROZ PESCADO CON VERDURAS FRUTA
LEGUMBRE PESCADO CON PATATAS FRUTA	PASTA/ARROZ POLLO CON VERDURAS FRUTA	VERDURA HUEVO CON ENSALADA FRUTA	PASTA/ARROZ CERDO CON ENSALADA FRUTA	VERDURA PESCADO CON ARROZ POSTRE LÁCTEO
VERDURA TERNERA CON ARROZ FRUTA				



Empresa colaboradora con:



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

Tel: 914 78 42 38 - info@pargaylopez.com

www.pargaylopez.com



"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.

