

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
		DIA 1 <b>J. GAST. AUSTRIA</b> Gulash, Patatas guisadas con verduras Wiener schnitzel, f. cerdo empanado con ensalada Alérgeno: <b>gluten, huevo, sulfitos</b> Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 825 23 49 55	DIA 2 Puchero de garbanzos con verduras Tacos de rape rebosado con ensalada Alérgeno: <b>pescado, huevo, gluten, sulfitos</b> Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 872 47 38 85	DIA 3 Judías verdes portuguesa Estofado de ternera con patatas dado Yogur natural (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 786 32 38 80
DIA 6 Arroz caldoso con verduras Tortilla de patata con ensalada Alérgeno: <b>huevo, sulfitos</b> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 669 19 26 89	DIA 7 Lentejas ecológicas estofadas Alérgeno: <b>gluten</b> Salmón plancha con ajo y perejil con ensalada Alérgeno: <b>pescado, sulfitos</b> Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 666 30 23 85	DIA 8 Brócoli rehogado Estofado de pollo con patatas dado y champiñón Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 747 32 38 70	DIA 9 Marmitako de bonito Alérgeno: <b>pescado</b> Lacón al horno con salteado de verduras Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 768 33 31 90	DIA 10 Sopa de cocido con fideos ecológicos Alérgeno: <b>gluten, huevo</b> Cocido completo, ternera, chorizo y patata Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 588 26 19 80
DIA 13 Coditos con tomate y bacon Alérgeno: <b>gluten, huevo, lácteos y derivados</b> Merluza a la romana con ensalada lechuga, zanahoria Alérgeno: <b>pescado, huevo, gluten, sulfitos</b> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 932 31 47 95	DIA 14 Judías blancas guisadas con chorizo Tortilla patata con calabacín y ensalada tomate natural Alérgeno: <b>huevo, sulfitos</b> Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 801 34 30 99	DIA 15 Coliflor rehogada Albóndigas de ternera con arroz integral Alérgeno: <b>soja</b> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 668 29 26 79	DIA 16 Sopa juliana con fideos ecológicos Alérgeno: <b>gluten, huevo</b> Escalope de pollo con patatas fritas Alérgeno: <b>gluten, huevo</b> Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 914 31 46 94	DIA 17 Puré de zanahoria Bacalao al horno con pisto Alérgeno: <b>pescado</b> Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 593 24 22 74
DIA 20 Espaguetis integrales gratinados con tomate y queso Alérgeno: <b>Huevo, lácteos y derivados, gluten</b> Tortilla de jamón con lechuga y remolacha Alérgeno: <b>huevo, soja, sulfitos</b> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 820 33 37 88	DIA 21 Crema de champiñón F. rusos con tomate y patatas al horno Alérgeno: <b>soja, sulfitos y sulfurosos</b> Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 725 25 27 95	DIA 22 Arroz rehogado con verduras F. merluza gallega con patata cocida Alérgeno: <b>pescado</b> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 628 22 16 98	DIA 23 <b>¡CUMPLE +FELIZ!</b> Sopa de cocido con fideos ecológicos Alérgeno: <b>gluten, huevo</b> Cocido completo, ternera, patata, repollo Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 598 22 16 93	DIA 24 <b>NO LECTIVO</b>
DIA 27 <b>NO LECTIVO</b>	DIA 28 Lentejas guisadas con verduras Alérgeno: <b>gluten</b> Lomo adobado plancha con ensalada lechuga y tomate Alérgenos: <b>sulfitos</b> Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 776 30 35 85			

### Sugerencias para la cena

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

