

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

			Día 1	Día 2
			Lentejas estofadas Alérgeno: gluten F. de merluza romana con ensalada Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 696 32 22 93	Arroz tres delicias Alérgeno: huevo Pollo guisado con verduras y patatas Helado (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 813 35 32 97
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
Judías verdes aliñadas con aceite y vinagre Lomo plancha con patatas panadera Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 725 23 40 69	Ensalada campera con atún, tomate, patata Alérgeno: pescado, huevo, sulfitos F. pollo plancha con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 708 34 20 99	Puré de verduras ecológicas Chuleta riojana con pimiento, cebolla, patata Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 870 28 45 90	Ensalada de judías blancas Alérgeno: pescado, huevo, sulfitos F. fogonero orly con ensalada lechuga, tomate Alérgeno: pescado, gluten, huevo, sulfitos Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 621 28 26 66	Espaguetis integrales con queso y chorizo Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Tortilla de calabacín con lechuga, maíz, cebolla Alérgeno: huevo, sulfitos Helado (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 656 22 26 82
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
Lentejas guisadas con chorizo, patata, pimiento Alérgeno: gluten F. merluza horno con ajo, perejil y ensalada Alérgeno: pescado, ensalada Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 625 32 20 79	J. ITALIA Sopa minestrone Albóndigas mixtas con patatas dado y zanahoria Alérgeno: soja Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 857 30 41 92	Ensalada de garbanzos Alérgeno: pescado, huevo, sulfitos Tortilla española con lechuga y remolacha Alérgeno: huevo, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 627 23 29 65	Ensalada de arroz con atún, maíz Alérgeno: pescado, huevo, sulfitos Salchichas de pavo con salsa de tomate y patatas Alérgeno: soja Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 744 23 33 89	Brócoli rehogado Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas bastón Helado (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 819 35 47 64
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	
Macarrones integrales horneados con queso y chorizo Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Lacón a la gallega con cachelos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 723 29 22 104	Arroz blanco con tomate Fritura de pescado con ensalada de tomate natural Alérgeno: gluten, pescado, soja, lácteos y derivados, moluscos, huevo, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 662 23 32 71	Judías verdes rehogadas Huevos villarroy con lechuga, tomate, manzana Alérgeno: huevo, crustáceos, moluscos, pescado, apio, mostaza, soja, lácteos y derivados, gluten, sulfitos Fruta temporada y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 661 19 34 70	COMIDA ESPECIAL	

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

Sugerencias para la cena

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



Empresa colaboradora con:



Parga y López

Calle de Flora Tristán, 10 · 28919 Leganés (Madrid)

Telf.: 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.

