

### Sugerencias para la cena

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



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.



**GUINDALERA**

**OCTUBRE / Octobre 2020**

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS**.  
**ADO:** Alérgenos de Declaración Obligatoria

**Arroz con salchichas**  
**Rice with sausage**  
ALÉRGENO: SOJA

Tortilla de atún con ensalada tomate y maíz  
**Tuna omelette with salad (tomato, corn)**  
ALÉRGENO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
752	26	34	87

**Puré de verduras ecológicas**  
**Ecological vegetables puree**

Escalope de cerdo con ensalada lechuga, tomate y zanahoria  
**Breaded pork steak with salad (lettuce, tomato, carrot)**  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
826	32	40	84

**Patatas guisadas con magro**  
**Potatoes stew with meat**

Bacalao horno con pisto  
**Baked cod with ratatouille**  
ALÉRGENO: PESCADO

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
756	39	25	93

**Brócoli rehogado**  
**Sauteed broccoli**

Albóndigas de pollo con patatas dado  
**Chicken balls in sauce with fries**

Alérgenos: gluten

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	34	41	67

**Judías blancas estofadas**  
**Stewed white beans**  
ALÉRGENO: HUEVO

Delicias de rape orly con ensalada lechuga, maíz, zanahoria  
**Floured monkfish with salad (lettuce, corn, carrot)**  
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, wholemeal bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
640	35	18	85

**FESTIVO**  
**NO SCHOOL**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

**Macarrones integrales al ajillo**  
**Sauteed wholemeal macaroni with garlic**  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO

Laçón al horno con ensalada de zahahoria y tomate  
**Baked lacon with salad (tomato, carrot)**

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
737	29	29	90

**Lentejas guisadas con verduras**  
**Lentils stew with vegetables**

Fogonero con tomate y patatas al vapor  
**"Fogonero" with tomato sauce and steamed potatoes**  
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
748	38	14	118

**Crema de calabaza**  
**Pumpkin cream**

Ragú de pollo guisado con arroz  
**Chicken stew with rice**

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
571	32	20	65

**Sopa de cocido**  
**Stew soup**  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO

Cocido completo, ternera, chorizo, pollo, verdura  
**"Cocido" with meat, sausage, chicken, vegetables**

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, wholemeal bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

**Ensalada de pasta**  
**Pasta salad**  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Huevos con bechamel con ensalada de tomate natural  
**Egg with cream sauce and tomato salad**  
ALÉRGENO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
843	27	41	90

**Crema de calabacín**  
**Zucchini cream**

Escalopines madrileña con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
**Breaded steak with salad (lettuce, tomato, olives)**  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
876	33	45	84

**Guisantes rehogados**  
**Sauteed green peas**

Merluza orly con patatas dado  
**Floured hake with fries**  
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
805	37	37	82

**Menestra de verduras salteadas**  
**Sauteed mixed vegetables**

Jamoncitos de pollo asados con ensalada  
**Roasted chicken thighs with salad**

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
733	53	27	70

**Paella mixta**  
**Mixed paella**  
ALÉRGENO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

Bacalao horno con ensalada  
**Baked cod with salad**  
ALÉRGENO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, wholemeal bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
651	32	21	83

**Lentejas guisadas con chorizo**  
**Lentils stew with sausage**

Salmón plancha con ensalada  
**Grilled salmon with salad**  
ALÉRGENO: PESCADO

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
713	41	25	83

**Puré de verduras**  
**Vegetables puree**

F. de pollo plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
**Grilled chicken steak with salad (lettuce, corn, tomato)**

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
681	33	27	76

**Sopa de cocido**  
**Stew soup**  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO

Cocido completo  
**patata, morcillo, chorizo**  
**"Cocido" with potatoes, meat, sausage**

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

**Judías verdes rehogadas**  
**Sauteed green beans**

Ragú de pavo estofado con patatas  
**Turkey stew with potatoes**

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
733	42	35	60

**Patatas guisadas con verduras**  
**Potatoes stew with vegetables**

Tortilla de jamón con ensalada  
**Ham omelette with salad**  
ALÉRGENO: HUEVO, SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo) / **Fruit, milk, wholemeal bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
638	22	30	53

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