

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes



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.



VÁZQUEZ DE MELLA

OCTUBRE 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 **ALÉRGICOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

DÍA 5
Arroz con tomate
Tortilla de francesa con ensalada tomate y maíz
ALÉRGICO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
614	18	27	76

DÍA 6
Puré de verduras, acelgas, puerro, patata, zanahoria
Escalope de cerdo con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
ALÉRGICO: GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

DÍA 7
Lentejas ecológicas guisadas con verduras
Bacalao horno con pisto
ALÉRGICO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
729	36	21	99

DÍA 1
Judías verdes con tomate
C. lomo plancha con patatas panaderas
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
702	26	41	58

DÍA 2
Espaguetis integrales gratinados con queso
ALÉRGICO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN
Merluza en salsa con guisantes
ALÉRGICO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
881	41	35	101

DÍA 12
FESTIVO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

DÍA 13
Macarrones integrales al ajillo
ALÉRGICO: GLUTEN, HUEVO
Lacón al horno con ensalada de zanahoria y tomate
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

DÍA 14
Patatas guisadas con verduras
Fogonero con tomate y ensalada
ALÉRGICO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
643	28	23	64

DÍA 15
Crema de calabaza
Ragú de pollo guisado con arroz
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

DÍA 16
Sopa de cocido
ALÉRGICO: GLUTEN, HUEVO
Cocido completo, ternera, chorizo, pollo, verdura
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

DÍA 19
Guisantes rehogados
Tortilla francesa con ensalada de tomate natural
ALÉRGICO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
874	31	43	90

DÍA 20
Crema de coliflor
C. lomo plancha con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
813	33	39	82

DÍA 21
Judías pintas guisadas con arroz
Tacos de rape en salsa con ensalada
ALÉRGICO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
872	40	30	108

DÍA 22
Menestra de verduras salteadas
Jamonicos de pollo asados con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

DÍA 23
Arroz con verduras
Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate
ALÉRGICO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
755	34	29	90

DÍA 26
Lentejas guisadas con zanahoria, pimienta, cebolla
Salmón plancha con ensalada
ALÉRGICO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680	39	18	90

DÍA 27
Puré de calabacín
F. de pollo campero plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

DÍA 28
Sopa de cocido
ALÉRGICO: GLUTEN, HUEVO
Cocido completo/patata, morcillo, chorizo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

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

DÍA 29
Judías verdes rehogadas
Ragú de pavo estofado con patatas
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

DÍA 30
Patatas guisadas con verduras
Tortilla de espinacas con ensalada
ALÉRGICO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

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

5
Arroz con tomate
Tortilla de francesa con ensalada tomate y maíz
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
547,05	14,45	22,7	71,125

6
Puré de verduras , acelgas,
puerro, patata, zanahoria
Escalope de cerdo con ensalada
lechuga, tomate y aceitunas
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
758,85	28,85	36,2	79,025

7
Lentejas ecológicas guisadas con verduras
Bacalao horno con pisto
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
661,95	32,55	17	94,825

1
Judías verdes con tomate
C. lomo plancha con patatas panaderas
Yogur de soja (soja) y pan
(gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
707	24,6	38,4	64

2
Espaguetis integrales con tomate
ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN
Merluza en salsa con guisantes
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
613,25	26,65	13,8	95,425

12
FESTIVO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

13
Macarrones integrales al ajillo
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Lacón al horno con ensalada
de zahahoria y tomate
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
670,25	25,65	25	85,525

14
Patatas guisadas con verduras
Fogonero con tomate y ensalada
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
575,85	24,45	19,1	59,125

15
Crema de calabaza
Ragú de pollo guisado con arroz
Yogur de soja (soja) y pan
(gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
576	31	18,2	70,8

16
Sopa de cocido
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido completo, ternera,
chorizo, pollo, verdura
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598,35	22,25	15,5	93,125

19
Guisantes rehogados
Tortilla francesa con ensalada
de tomate natural
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
640,25	25,35	28	71,725

20
Crema de coliflor
C. lomo plancha con ensalada
lechuga, tomate y aceitunas
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
661,15	19,55	33,8	69,325

21
Judías pintas guisadas con arroz
Tacos de rape en salsa con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Yogur de soja (soja) y pan
integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
877,3	38,9	28,2	113,4

22
Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo asados con ensalada
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,75	49,55	22,7	65,525

23
Arroz con verduras
Merluza enharinada con
ensalada lechuga, tomate
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
664,45	22,95	24,3	88,525

26
Lentejas guisadas con zanahoria,
pimiento, cebolla
Salmón plancha con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
612,85	35,55	14,3	85,325

27
Puré de calabacín
F. de pollo campero plancha con
ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
614,05	29,45	23,5	71,025

28
Sopa de cocido
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido completo/patata, morcillo, chorizo
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598,35	22,25	15,5	93,125

29
Judías verdes rehogadas
Ragú de pavo estofado con patatas
Yogur de soja (soja) y pan
(gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
738	41,1	32,4	66

30
Patatas guisadas con verduras
Tortilla de espinacas con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
571,25	18,65	26,1	48,125

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 tomate **5**
Tortilla de francesa con ensalada tomate y maíz
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
613,8	17,95	26,6	75,7

Puré de verduras , acelgas, puerro, patata, zanahoria **6**
Pollo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
630,7	31,95	22,4	75,1

Lentejas ecológicas guisadas con verduras **7**
Bacalao horno con pisto
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728,7	36,05	20,9	99,4

Judías verdes con tomate **1**
Hamburguesa de pollo con patatas panadera
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
528,6	29	20	58,1

Espaguetis integrales gratinados con queso **2**
ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN
Merluza en salsa con guisantes
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
880,8	41,45	34,7	100,7

FESTIVO **12**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

Macarrones integrales al ajillo **13**
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Salchichas de pavo con ensalada de zahahoria y tomate
ALÉRGENO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
735	28,85	28,6	90,5

Patatas guisadas con verduras **14**
Fogonero con tomate y ensalada
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
642,6	27,95	23	63,7

Crema de calabaza **15**
Ragú de pollo guisado con arroz
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
571	32,2	20,4	64,9

Judías verdes con tomate **16**
Ternera a la plancha con patatas fritas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
716	28,15	33,1	76,6

Guisantes rehogados **19**
Tortilla francesa con ensalada de tomate natural
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
873,6	31,25	43,1	90,3

Crema de coliflor **20**
Escalopines madrileña con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
812,5	32,75	39,1	82,4

Judías pintas guisadas con arroz (sin cerdo) **21**
Tacos de rape en salsa con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
872,3	40,1	30,4	107,5

Menestra de verduras salteadas **22**
Jamonicitos de pollo asados con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732,5	53,05	26,6	70,1

Arroz con verduras **23**
Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
755	33,75	28,9	89,8

Lentejas guisadas con zanahoria, pimiento, cebolla **26**
Salmón plancha con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
679,6	39,05	18,2	89,9

Puré de calabacín **27**
F. de pollo campero plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680,8	32,95	27,4	75,6

Garbanzos estofados **28**
Hamburguesa de pollo con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
647,6	34,25	19,6	83,6

Judías verdes rehogadas **29**
Ragú de pavo estofado con patatas
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
733	42,3	34,6	60,1

Patatas guisadas con verduras **30**
Tortilla de espinacas con ensalada
ALÉRGENOS: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
652	26,85	29,5	52,7

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 **ALÉRGICOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

5
Arroz con tomate
Hamburguesa de pollo con ensalada tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
590,4	25,85	20,6	75,4

6
Puré de verduras , acelgas, puerro, patata, zanahoria
Pollo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
630,7	31,95	22,4	75,1

7
Lentejas ecológicas guisadas con verduras
Filete de pavo con pisto
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
802,4	44,45	25,8	98,3

1
Judías verdes con tomate
Hamburguesa de pollo con patatas panadera
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
528,6	29	20	58,1

2
Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)
ALÉRGICO: SOJA
Ternera asada con guisantes
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
731	27,15	29,3	90

FESTIVO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

12
13
Macarrones al ajillo (pasta sin huevo)
ALÉRGICO: SOJA
Salchichas de pavo con ensalada de zanahoria y tomate
ALÉRGICO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
735	28,85	28,6	90,5

14
Patatas guisadas con verduras
Filete de pollo con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
649,7	34,05	26,1	52,4

15
Crema de calabaza
Ragú de pollo guisado con arroz
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
571	32,2	20,4	64,9

16
Judías verdes con tomate
Ternera a la plancha con patatas fritas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
716	28,15	33,1	76,6

19
Guisantes rehogados
Salchichas de pavo con ensalada de tomate natural
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
766	34,55	35,9	76,4

20
Crema de coliflor
Ternera plancha con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
619,9	25,15	24,8	74,2

21
Judías pintas guisadas con arroz (sin cerdo)
Ragout de pavo con verduras
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
778	51,3	27,2	82,1

22
Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo asados con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732,5	53,05	26,6	70,1

23
Arroz con verduras
Ternera a la plancha con ensalada lechuga, tomate
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
703,2	25,95	28,5	85,9

26
Lentejas guisadas con zanahoria, pimiento, cebolla
Salchichas de pavo con ensalada
ALÉRGICO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
751,6	34,25	28,2	90,3

27
Puré de calabacín
F. de pollo campero plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680,8	32,95	27,4	75,6

28
Garbanzos estofados
Hamburguesa de pollo con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
647,6	34,25	19,6	83,6

29
Judías verdes rehogadas
Ragú de pavo estofado con patatas
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
733	42,3	34,6	60,1

30
Patatas guisadas con verduras
Filete de ternera con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
652	26,85	29,5	52,7

Vázquez de Mella VEGANOS

OCTUBRE 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 **ALERGENOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

Judías verdes con tomate
Acelgas con patatas
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
548,25	17,15	9,9	97,425

Espaguetis con verduras (pasta sin huevo)
ALERGENO: SOJA
Guisantes salteados
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
583,25	13,95	17,1	92,925

Arroz con tomate
Ensalada tomate y maíz
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
522,25	15,85	14	82,725

Puré de verduras , acelgas, puerro, patata, zanahoria
Salchichas vegetales con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
ALERGENO: SOJA
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
696,25	21,25	29,1	87,225

Lentejas ecológicas guisadas con verduras
Pisto manchego
Fruta y pan integral(gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
600,45	12,65	21	90,025

Brócoli rehogado
Albóndigas vegetales con champiñón
ALERGENO: SOJA
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
563,25	21,65	11,2	93,925

Judías blancas estofadas, pimiento, cebolla, zanahoria (sin huevo)
Ensalada
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
522,25	15,85	14	82,725

FESTIVO

Macarrones al ajillo (pasta sin huevo)
ALERGENO: SOJA
Espinacas salteadas con cebolla
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
548,25	17,15	9,9	97,425

Patatas guisadas con verduras
Ensalada
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
479,25	10,95	18,1	50,525

Crema de calabaza
Arroz con verduras
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
724,4	17,2	15,2	128,3

Garbanzos guisados
Repollo rehogado
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
589,25	20,65	17,7	86,725

Guisantes rehogados
Crema de calabacín
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
679,35	22,85	20,1	101,925

Crema de coliflor
Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
ALERGENO: SOJA
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
567,15	16,55	4	116,225

Judías pintas guisadas con verduras
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas
Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
580	19,2	15,7	88,6

Menestra de verduras salteadas
Espinacas al ajillo
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
658	22,35	20,9	95

Arroz con verduras
Ensalada lechuga, tomate
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
530,45	10,05	17,1	83,725

Lentejas guisadas con zanahoria, pimiento, cebolla
Ensalada de lechuga, tomate, maíz
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
561,85	19,45	14,5	88,025

Puré de calabacín
Salchichas vegetales con ensalada de lechuga, tomate y maíz
ALERGENO: SOJA
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
633,35	21,15	29,2	71,425

Crema de zanahoria
Garbanzos estofados
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
593,25	19,35	8,8	109,025

Judías verdes rehogadas
Arroz con tomate
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
586,8	16,3	13,7	98,1

Patatas guisadas con verduras
Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
528,25	14,35	19,9	55,525

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

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 tomate **5**
Hamburguesa de pollo con ensalada tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
590,4	25,85	20,6	75,4

Puré de verduras , acelgas, puerro, patata, zanahoria **6**
Filete de cerdo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
773,6	24,25	41,7	75,1

Lentejas ecológicas guisadas con verduras **7**
Bacalao horno con pisto
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728,7	36,05	20,9	99,4

Judías verdes con tomate **1**
C. lomo plancha con patatas panaderas
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
702	25,8	40,6	58,1

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo) **2**
ALÉRGENO: SOJA
Merluza en salsa (sin huevo) con guisantes
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680	30,15	17,7	100

Arroz con tomate **5**
Hamburguesa de pollo con ensalada tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
590,4	25,85	20,6	75,4

Puré de verduras , acelgas, puerro, patata, zanahoria **6**
Filete de cerdo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
773,6	24,25	41,7	75,1

Lentejas ecológicas guisadas con verduras **7**
Bacalao horno con pisto
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728,7	36,05	20,9	99,4

Brócoli rehogado **8**
Albóndigas de pollo con champiñón
ALÉRGENO: GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	33,5	40,6	66,8

Judías blancas estofadas, pimiento, cebolla, zanahoria (sin huevo) **9**
Lomo de merluza a la gallega con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
640	35,45	17,7	84,6

FESTIVO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

Macarrones al ajillo (pasta sin huevo) **13**
ALÉRGENO: SOJA
Lacón al horno con ensalada de zanahoria y tomate
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
737	29,15	28,9	90,1

Patatas guisadas con verduras **14**
Fogonero con tomate y ensalada
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
642,6	27,95	23	63,7

Crema de calabaza **15**
Ragú de pollo guisado con arroz
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
571	32,2	20,4	64,9

Sopa de cocido (fideos sin huevo) **16**
ALÉRGENO: SOJA
Cocido completo, ternera, chorizo, pollo, verdura
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

Guisantes rehogados **19**
Salchichas de pavo con ensalada de tomate natural
ALÉRGENO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
766	34,55	35,9	76,4

Crema de coliflor **20**
C. lomo plancha con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
812,5	32,75	39,1	82,4

Judías pintas guisadas con arroz **21**
Tacos de rape en salsa con ensalada (sin huevo)
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
872,3	40,1	30,4	107,5

Menestra de verduras salteadas **22**
Jamoncitos de pollo asados con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732,5	53,05	26,6	70,1

Arroz con verduras **23**
Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
755	33,75	28,9	89,8

Lentejas guisadas con zanahoria, pimiento, cebolla **26**
Salmón plancha con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
679,6	39,05	18,2	89,9

Puré de calabacín **27**
F. de pollo campero plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680,8	32,95	27,4	75,6

Sopa de cocido (fideos sin huevo) **28**
ALÉRGENO: SOJA
Cocido completo/patata, morcillo, chorizo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

Judías verdes rehogadas **29**
Ragú de pavo estofado con patatas
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
733	42,3	34,6	60,1

Patatas guisadas con verduras **30**
Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
596,7	25,75	22,3	56

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

5

Arroz con tomate
Tortilla de francesa con ensalada tomate y maíz
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
613,8	17,95	26,6	75,7

6

Puré de verduras , acelgas, puerro, patata, zanahoria
Escalope de cerdo con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
825,6	32,35	40,1	83,6

7

Guisantes salteados con jamón serrano
Bacalao horno con pisto
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
743,1	36,35	28,6	85,5

8

Brócoli rehogado
Albóndigas de pollo con champiñón
ALÉRGENO: GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	33,5	40,6	66,8

9

Judías blancas estofadas, pimiento, cebolla, zanahoria
ALÉRGENO: HUEVO
Lomo de merluza a la gallega con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
640	35,45	17,7	84,6

12

FESTIVO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

13

Macarrones integrales al ajillo
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Lacón al horno con ensalada de zanahoria y tomate
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
737	29,15	28,9	90,1

14

Patatas guisadas con verduras
Fogonero con tomate y ensalada
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
642,6	27,95	23	63,7

15

Crema de calabaza
Ragú de pollo guisado con arroz
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
571	32,2	20,4	64,9

16

Sopa de cocido
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido completo, ternera, chorizo, pollo, verdura
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

19

Guisantes rehogados
Tortilla francesa con ensalada de tomate natural
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
873,6	31,25	43,1	90,3

20

Crema de coliflor
C. lomo plancha con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
812,5	32,75	39,1	82,4

21

Judías pintas guisadas con arroz
Tacos de rape en salsa con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
872,3	40,1	30,4	107,5

22

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo asados con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732,5	53,05	26,6	70,1

23

Arroz con verduras
Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
755	33,75	28,9	89,8

26

Judías verdes rehogadas
Salmón plancha con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
528	29,45	20,2	57

27

Puré de calabacín
F. de pollo campero plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680,8	32,95	27,4	75,6

28

Sopa de cocido
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido completo/patata, morcillo, chorizo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

29

Judías verdes rehogadas
Ragú de pavo estofado con patatas
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
733	42,3	34,6	60,1

30

Patatas guisadas con verduras
Tortilla de espinacas con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
638	22,15	30	52,7

Vázquez de Mella SIN HUEVO, SIN FRUTOS SECOS

OCTUBRE 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 tomate **5**
Hamburguesa de pollo con ensalada tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
590,4	25,85	20,6	75,4

Puré de verduras , acelgas, puerro, patata, zanahoria **6**
Filete de cerdo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
773,6	24,25	41,7	75,1

Lentejas ecológicas guisadas con verduras **7**
Bacalao horno con pisto
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728,7	36,05	20,9	99,4

Judías verdes con tomate **1**
C. lomo plancha con patatas panaderas
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
702	25,8	40,6	58,1

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo) **2**
ALÉRGENO: SOJA
Merluza en salsa (sin huevo) con guisantes
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680	30,15	17,7	100

Arroz con tomate **5**
Hamburguesa de pollo con ensalada tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
590,4	25,85	20,6	75,4

Puré de verduras , acelgas, puerro, patata, zanahoria **6**
Filete de cerdo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
773,6	24,25	41,7	75,1

Lentejas ecológicas guisadas con verduras **7**
Bacalao horno con pisto
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728,7	36,05	20,9	99,4

Brócoli rehogado **8**
Albóndigas de pollo con champiñón
ALÉRGENO: GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	33,5	40,6	66,8

Judías blancas estofadas, pimiento, cebolla, zanahoria (sin huevo) **9**
Lomo de merluza a la gallega con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
640	35,45	17,7	84,6

FESTIVO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

Macarrones al ajillo (pasta sin huevo) **13**
ALÉRGENO: SOJA
Lacón al horno con ensalada de zanahoria y tomate
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
737	29,15	28,9	90,1

Patatas guisadas con verduras **14**
Fogonero con tomate y ensalada
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
642,6	27,95	23	63,7

Crema de calabaza **15**
Ragú de pollo guisado con arroz
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
571	32,2	20,4	64,9

Sopa de cocido (fideos sin huevo) **16**
ALÉRGENO: SOJA
Cocido completo, ternera, chorizo, pollo, verdura
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

Guisantes rehogados **19**
Salchichas de pavo con ensalada de tomate natural
ALÉRGENO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
766	34,55	35,9	76,4

Crema de coliflor **20**
C. lomo plancha con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
812,5	32,75	39,1	82,4

Judías pintas guisadas con arroz **21**
Tacos de rape en salsa con ensalada (sin huevo)
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
872,3	40,1	30,4	107,5

Menestra de verduras salteadas **22**
Jamoncitos de pollo asados con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732,5	53,05	26,6	70,1

Arroz con verduras **23**
Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
755	33,75	28,9	89,8

Lentejas guisadas con zanahoria, pimiento, cebolla **26**
Salmón plancha con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
679,6	39,05	18,2	89,9

Puré de calabacín **27**
F. de pollo campero plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680,8	32,95	27,4	75,6

Sopa de cocido (fideos sin huevo) **28**
ALÉRGENO: SOJA
Cocido completo/patata, morcillo, chorizo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

Judías verdes rehogadas **29**
Ragú de pavo estofado con patatas
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
733	42,3	34,6	60,1

Patatas guisadas con verduras **30**
Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
596,7	25,75	22,3	56

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

5

Arroz con tomate
Tortilla de francesa con ensalada tomate y maíz
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
613,8	17,95	26,6	75,7

6

Puré de verduras, acelgas, puerro, patata, zanahoria
Escalope de cerdo con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
825,6	32,35	40,1	83,6

7

Lentejas ecológicas guisadas con verduras
Filete de pollo con pisto
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
802,4	44,45	25,8	98,3

8

Brócoli rehogado
Albóndigas de pollo con champiñón
ALÉRGENO: GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	33,5	40,6	66,8

9

Judías blancas estofadas, pimiento, cebolla, zanahoria
ALÉRGENO: HUEVO
Filete de pavo a la plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
692,7	38,95	22	84,6

12

FESTIVO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

13

Macarrones integrales al ajillo
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Lacón al horno con ensalada de zanahoria y tomate
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
737	29,15	28,9	90,1

14

Patatas guisadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
684,5	22,95	31,3	60,5

15

Crema de calabaza
Ragú de pollo guisado con arroz
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
571	32,2	20,4	64,9

16

Sopa de cocido
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido completo, ternera, chorizo, pollo, verdura
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

19

Guisantes rehogados
Tortilla francesa con ensalada de tomate natural
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
873,6	31,25	43,1	90,3

20

Crema de coliflor
C. lomo plancha con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
812,5	32,75	39,1	82,4

21

Judías pintas guisadas con arroz
Ragout de pavo con verduras
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
778	51,3	27,2	82,1

22

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo asados con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732,5	53,05	26,6	70,1

23

Arroz con verduras
Ternera a la plancha con ensalada lechuga, tomate
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
703,2	25,95	28,5	85,9

26

Lentejas guisadas con zanahoria, pimiento, cebolla
Salchichas de pavo con ensalada
ALÉRGENO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
751,6	34,25	28,2	90,3

27

Puré de calabacín
F. de pollo campero plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680,8	32,95	27,4	75,6

28

Sopa de cocido
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido completo/patata, morcillo, chorizo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

29

Judías verdes rehogadas
Ragú de pavo estofado con patatas
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
733	42,3	34,6	60,1

30

Patatas guisadas con verduras
Tortilla de espinacas con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
638	22,15	30	52,7

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 tomate **5**
Hamburguesa de pollo con ensalada tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
590,4	25,85	20,6	75,4

Puré de verduras , acelgas, puerro, patata, zanahoria **6**
Filete de cerdo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
773,6	24,25	41,7	75,1

Lentejas ecológicas guisadas con verduras **7**
Bacalao horno con pisto
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728,7	36,05	20,9	99,4

Judías verdes con tomate **1**
C. lomo plancha con patatas panaderas
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
702	25,8	40,6	58,1

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo) **2**
ALÉRGENO: SOJA
Merluza en salsa (sin huevo) con guisantes
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680	30,15	17,7	100

FESTIVO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

Macarrones al ajillo (pasta sin huevo) **13**
ALÉRGENO: SOJA
Lacón al horno con ensalada de zanahoria y tomate
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
737	29,15	28,9	90,1

Patatas guisadas con verduras **14**
Fogonero con tomate y ensalada
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
642,6	27,95	23	63,7

Crema de calabaza **15**
Ragú de pollo guisado con arroz
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
571	32,2	20,4	64,9

Sopa de cocido (fideos sin huevo) **16**
ALÉRGENO: SOJA
Cocido completo, ternera, chorizo, pollo, verdura
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

Guisantes rehogados **19**
Salchichas de pavo con ensalada de tomate natural
ALÉRGENO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
766	34,55	35,9	76,4

Crema de coliflor **20**
C. lomo plancha con ensalada lechuga, tomate y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
812,5	32,75	39,1	82,4

Judías pintas guisadas con arroz **21**
Tacos de rape en salsa con ensalada (sin huevo)
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
872,3	40,1	30,4	107,5

Menestra de verduras salteadas **22**
Jamoncitos de pollo asados con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732,5	53,05	26,6	70,1

Arroz con verduras **23**
Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
755	33,75	28,9	89,8

Lentejas guisadas con zanahoria, pimiento, cebolla **26**
Salmón plancha con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
679,6	39,05	18,2	89,9

Puré de calabacín **27**
F. de pollo campero plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680,8	32,95	27,4	75,6

Sopa de cocido (fideos sin huevo) **28**
ALÉRGENO: SOJA
Cocido completo/patata, morcillo, chorizo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

Judías verdes rehogadas **29**
Ragú de pavo estofado con patatas
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
733	42,3	34,6	60,1

Patatas guisadas con verduras **30**
Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
596,7	25,75	22,3	56