



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	<p>Arroz blanco con tomate Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz Alérgeno: huevo, soja Piña y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 7 Kcal. 642 Prot. 20 Lip 29 H.C. 76</p>	<p>Judías verdes rehogadas C. de lomo plancha con patatas bastón Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 8 Kcal. 714 Prot. 25 Lip 36 H.C. 73</p>	<p>Ensalada de pasta Alérgeno: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos Merluza en salsa verde con guisantes y huevo Alérgeno: pescado, huevo, gluten Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 9 Kcal. 644 Prot. 29 Lip 26 H.C. 73</p>	<p>Garbanzos guisados con arroz Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado Alérgenos: gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 10 Kcal. 779 Prot. 32 Lip 23 H.C. 111</p>
<p>Espaguetis integrales gratinados con queso Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Lacón a la gallega con cachelos Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 13 Kcal. 699 Prot. 31 Lip 24 H.C. 90</p>	<p>Judías blancas estofadas Alérgeno: huevo F. de salmón plancha y ensalada lechuga, tomate, zanahoria Alérgeno: pescado, huevo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 14 Kcal. 765 Prot. 30 Lip 34 H.C. 85</p>	<p>Crema de coliflor Ragú de pollo guisado con patatas dado Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 15 Kcal. 728 Prot. 34 Lip 31 H.C. 78</p>	<p>Lentejas ecológicas guisadas a la jardinera Alérgeno: gluten Tortilla de patata con ensalada lechuga, maíz, aceitunas Alérgeno:huevo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 16 Kcal. 739 Prot. 32 Lip 29 H.C. 88</p>	<p>Brócoli rehogado F. rusos de ternera con tomate frito y patatas panadera Alérgeno: soja, sulfitas y sulfuradas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 17 Kcal. 737 Prot. 28 Lip 35 H.C. 78</p>
<p>Coditos integrales con queso y tomate Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Merluza al horno con patatas panadera Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 20 Kcal. 702 Prot. 35 Lip 20 H.C. 96</p>	<p>Ensalada campera Alérgeno: pescado, crustáceos, moluscos, huevo Ragú de pavo guisado con verduras y arroz Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 21 Kcal. 763 Prot. 44 Lip 29 H.C. 81</p>	<p>Crema de calabacín Huevos villarroy con ensalada lechuga, tomate y maíz Alérgeno: huevo, crustáceos, moluscos, pescado, apio, mostaza, soja, lácteos y derivados, gluten, sulfitas Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 22 Kcal. 669 Prot. 20 Lip 35 H.C. 69</p>	<p>Judías pintas estofadas con chorizo Bacalao rebozado con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Alérgeno: pescado, gluten, huevo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 23 Kcal. 762 Prot. 34 Lip 29 H.C. 92</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas Magro a la riojana con patatas dado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 24 Kcal. 755 Prot. 27 Lip 41 H.C. 69</p>
<p>Macarrones horneados con queso Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados F. de rape en salsa con patatas dado Alérgeno: pescado, huevo, gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 27 Kcal. 820 Prot. 38 Lip 28 H.C. 105</p>	<p>Lentejas ecológicas guisadas con arroz Alérgeno: gluten Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, zanahoria y cebolla Alérgeno:huevo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 28 Kcal. 766 Prot. 30 Lip 24 H.C. 107</p>	<p>Puré de verduras frescas Jamoncitos de pollo campero asados con patatas bastón Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 29 Kcal. 678 Prot. 52 Lip 19 H.C. 75</p>	<p>Paella mixta Alérgeno: crustáceos, pescados, moluscos, sulfitas y sulfuradas Salchichas de pavo con tomate y ensalada Alérgeno: soja Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 30 Kcal. 744 Prot. 32 Lip 32 H.C. 83</p>	

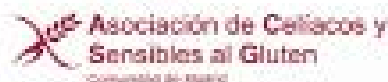


Sugerencias para la cena

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



Empresa colaboradora con:



Parga y López

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

Tel: 914 78 42 38 - 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 SIN PESCADO



SEPTIEMBRE 2021

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

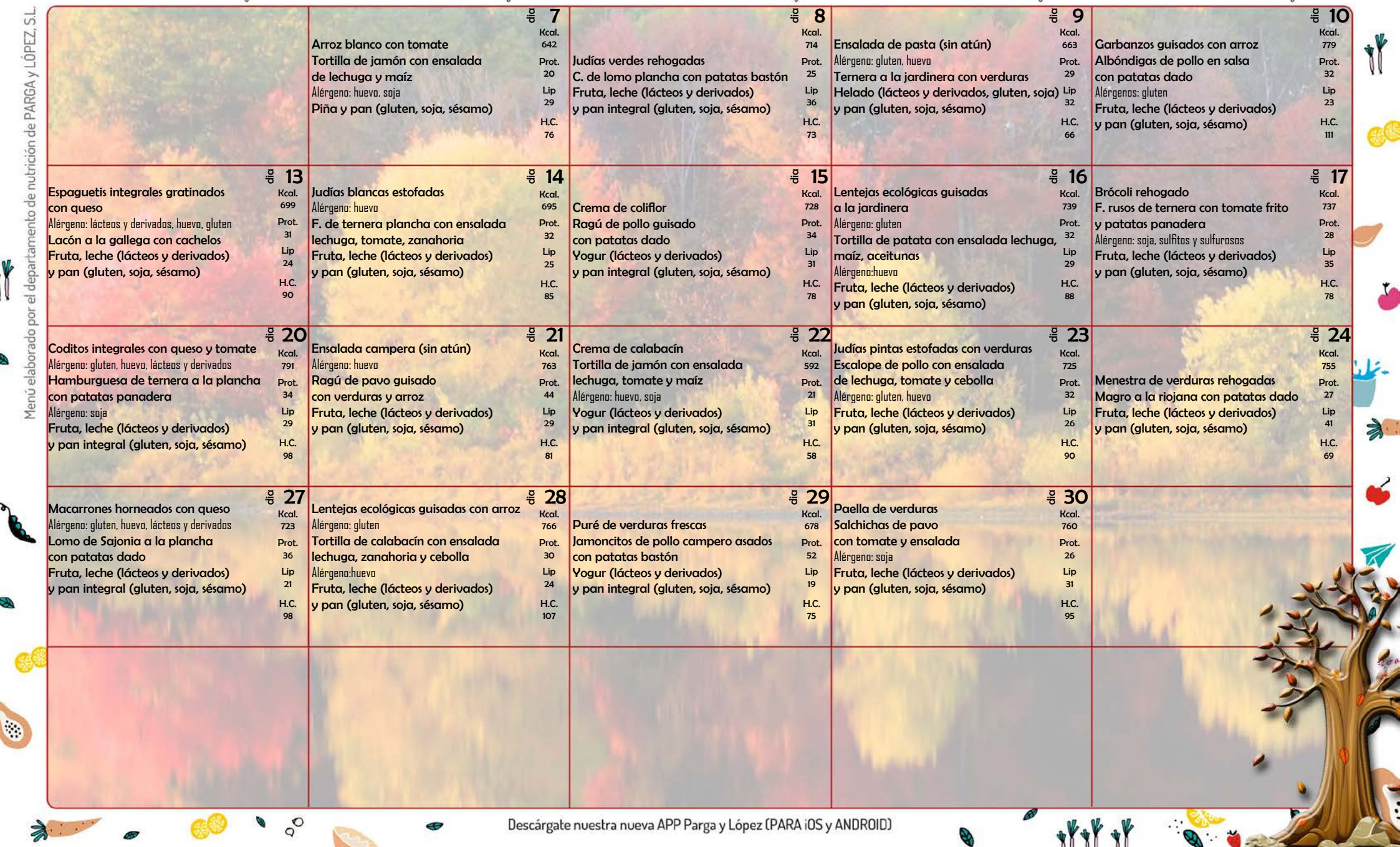
Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
<p> día 7</p> <p>Kcal. 642</p> <p>Prot. 20</p> <p>Lip 29</p> <p>H.C. 76</p> <p>Arroz blanco con tomate Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz Alérgeno: huevo, soja Piña y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 8</p> <p>Kcal. 714</p> <p>Prot. 25</p> <p>Lip 36</p> <p>H.C. 73</p> <p>Judías verdes rehogadas C. de lomo plancha con patatas bastón Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 9</p> <p>Kcal. 663</p> <p>Prot. 29</p> <p>Lip 32</p> <p>H.C. 66</p> <p>Ensalada de pasta (sin atún) Alérgeno: gluten, huevo Ternera a la jardinera con verduras Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 10</p> <p>Kcal. 779</p> <p>Prot. 32</p> <p>Lip 23</p> <p>H.C. 111</p> <p>Garbanzos guisados con arroz Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado Alérgenos: gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	
<p> día 13</p> <p>Kcal. 699</p> <p>Prot. 31</p> <p>Lip 24</p> <p>H.C. 90</p> <p>Espaguetis integrales gratinados con queso Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Lacón a la gallega con cachelos Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 14</p> <p>Kcal. 695</p> <p>Prot. 32</p> <p>Lip 25</p> <p>H.C. 85</p> <p>Judías blancas estofadas Alérgeno: huevo F. de ternera plancha con ensalada lechuga, tomate, zanahoria Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 15</p> <p>Kcal. 728</p> <p>Prot. 34</p> <p>Lip 31</p> <p>H.C. 78</p> <p>Crema de coliflor Ragú de pollo guisado con patatas dado Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 16</p> <p>Kcal. 739</p> <p>Prot. 32</p> <p>Lip 29</p> <p>H.C. 88</p> <p>Lentejas ecológicas guisadas a la jardinera Alérgeno: gluten Tortilla de patata con ensalada lechuga, maíz, aceitunas Alérgeno:huevo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 17</p> <p>Kcal. 737</p> <p>Prot. 28</p> <p>Lip 35</p> <p>H.C. 78</p> <p>Brócoli rehogado F. rusos de ternera con tomate frito y patatas panadera Alérgeno: soja, sulfitas y sulfuradas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p> día 20</p> <p>Kcal. 791</p> <p>Prot. 34</p> <p>Lip 29</p> <p>H.C. 98</p> <p>Coditos integrales con queso y tomate Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas panadera Alérgeno: soja Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 21</p> <p>Kcal. 763</p> <p>Prot. 44</p> <p>Lip 29</p> <p>H.C. 81</p> <p>Ensalada campera (sin atún) Alérgeno: huevo Ragú de pavo guisado con verduras y arroz Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 22</p> <p>Kcal. 592</p> <p>Prot. 21</p> <p>Lip 31</p> <p>H.C. 58</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de jamón con ensalada lechuga, tomate y maíz Alérgeno: huevo, soja Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 23</p> <p>Kcal. 725</p> <p>Prot. 32</p> <p>Lip 26</p> <p>H.C. 90</p> <p>Judías pintas estofadas con verduras Escalope de pollo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Alérgeno: gluten, huevo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 24</p> <p>Kcal. 755</p> <p>Prot. 27</p> <p>Lip 41</p> <p>H.C. 69</p> <p>Menestra de verduras rehogadas Magro a la riojana con patatas dado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p> día 27</p> <p>Kcal. 723</p> <p>Prot. 36</p> <p>Lip 21</p> <p>H.C. 98</p> <p>Macarrones horneados con queso Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Lomo de Sajonia a la plancha con patatas dado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 28</p> <p>Kcal. 766</p> <p>Prot. 30</p> <p>Lip 24</p> <p>H.C. 107</p> <p>Lentejas ecológicas guisadas con arroz Alérgeno: gluten Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, zanahoria y cebolla Alérgeno:huevo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 29</p> <p>Kcal. 678</p> <p>Prot. 52</p> <p>Lip 19</p> <p>H.C. 75</p> <p>Puré de verduras frescas Jamoncitos de pollo campero asados con patatas bastón Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 30</p> <p>Kcal. 760</p> <p>Prot. 26</p> <p>Lip 31</p> <p>H.C. 95</p> <p>Paella de verduras Salchichas de pavo con tomate y ensalada Alérgeno: soja Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	



VÁZQUEZ DE MELLA SIN LENTEJAS



SEPTIEMBRE 2021

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
<p> día 7</p> <p>Kcal. 642</p> <p>Prot. 20</p> <p>Lip 29</p> <p>H.C. 76</p> <p>Arroz blanco con tomate Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz Alérgeno: huevo, soja Piña y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 8</p> <p>Kcal. 714</p> <p>Prot. 25</p> <p>Lip 36</p> <p>H.C. 73</p> <p>Judías verdes rehogadas C. de lomo plancha con patatas bastón Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 9</p> <p>Kcal. 644</p> <p>Prot. 29</p> <p>Lip 26</p> <p>H.C. 73</p> <p>Ensalada de pasta Alérgeno: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos Merluza en salsa verde con guisantes y huevo Alérgeno: pescado, huevo, gluten Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 10</p> <p>Kcal. 779</p> <p>Prot. 32</p> <p>Lip 23</p> <p>H.C. 111</p> <p>Garbanzos guisados con arroz Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado Alérgenos: gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	
<p> día 13</p> <p>Kcal. 699</p> <p>Prot. 31</p> <p>Lip 24</p> <p>H.C. 90</p> <p>Espaguetis integrales gratinados con queso Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Lacón a la gallega con cachelos Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 14</p> <p>Kcal. 765</p> <p>Prot. 30</p> <p>Lip 34</p> <p>H.C. 85</p> <p>Judías blancas estofadas Alérgeno: huevo F. de salmón plancha y ensalada lechuga, tomate, zanahoria Alérgeno: pescado, huevo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 15</p> <p>Kcal. 728</p> <p>Prot. 34</p> <p>Lip 31</p> <p>H.C. 78</p> <p>Crema de coliflor Ragú de pollo guisado con patatas dado Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 16</p> <p>Kcal. 720</p> <p>Prot. 31</p> <p>Lip 30</p> <p>H.C. 81</p> <p>Guisantes salteados con jamón Tortilla de patata con ensalada lechuga, maíz, aceitunas Alérgeno: huevo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 17</p> <p>Kcal. 737</p> <p>Prot. 28</p> <p>Lip 35</p> <p>H.C. 78</p> <p>Brócoli rehogado F. rusos de ternera con tomate frito y patatas panadera Alérgeno: soja, sulfitas y sulfuradas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p> día 20</p> <p>Kcal. 702</p> <p>Prot. 35</p> <p>Lip 20</p> <p>H.C. 96</p> <p>Coditos integrales con queso y tomate Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Merluza al horno con patatas panadera Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 21</p> <p>Kcal. 763</p> <p>Prot. 44</p> <p>Lip 29</p> <p>H.C. 81</p> <p>Ensalada campera Alérgeno: pescado, crustáceos, moluscos, huevo Ragú de pavo guisado con verduras y arroz Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 22</p> <p>Kcal. 669</p> <p>Prot. 20</p> <p>Lip 35</p> <p>H.C. 69</p> <p>Crema de calabacín Huevos villarroy con ensalada lechuga, tomate y maíz Alérgeno: huevo, crustáceos, moluscos, pescado, apio, mostaza, soja, lácteos y derivados, gluten, sulfitas Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 23</p> <p>Kcal. 762</p> <p>Prot. 34</p> <p>Lip 29</p> <p>H.C. 92</p> <p>Judías pintas estofadas con chorizo Bacalao rebozado con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Alérgeno: pescado, gluten, huevo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 24</p> <p>Kcal. 755</p> <p>Prot. 27</p> <p>Lip 41</p> <p>H.C. 69</p> <p>Menestra de verduras rehogadas Magro a la riojana con patatas dado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p> día 27</p> <p>Kcal. 820</p> <p>Prot. 38</p> <p>Lip 28</p> <p>H.C. 105</p> <p>Macarrones horneados con queso Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados F. de rape en salsa con patatas dado Alérgeno: pescado, huevo, gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 28</p> <p>Kcal. 720</p> <p>Prot. 26</p> <p>Lip 24</p> <p>H.C. 99</p> <p>Judías blancas guisadas con arroz Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, zanahoria y cebolla Alérgeno: huevo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 29</p> <p>Kcal. 678</p> <p>Prot. 52</p> <p>Lip 19</p> <p>H.C. 75</p> <p>Puré de verduras frescas Jamoncitos de pollo campero asados con patatas bastón Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 30</p> <p>Kcal. 744</p> <p>Prot. 32</p> <p>Lip 32</p> <p>H.C. 83</p> <p>Paella mixta Alérgeno: crustáceos, pescados, moluscos, sulfitas y sulfuradas Salchichas de pavo con tomate y ensalada Alérgeno: soja Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	



VÁZQUEZ DE MELLA SIN HUEVO



SEPTIEMBRE 2021

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
<p> día 7</p> <p>Kcal. 673</p> <p>Prot. 24</p> <p>Lip 31</p> <p>H.C. 76</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Alérgeno: soja</p> <p>Piña y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 8</p> <p>Kcal. 714</p> <p>Prot. 25</p> <p>Lip 36</p> <p>H.C. 73</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>C. de lomo plancha con patatas bastón</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 9</p> <p>Kcal. 644</p> <p>Prot. 29</p> <p>Lip 26</p> <p>H.C. 73</p> <p>Ensalada de pasta (sin huevo, pasta sin huevo)</p> <p>Alérgeno: soja, pescado, crustáceos, moluscos</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes (sin huevo)</p> <p>Alérgeno: pescado, gluten</p> <p>Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 10</p> <p>Kcal. 779</p> <p>Prot. 32</p> <p>Lip 23</p> <p>H.C. 111</p> <p>Garbanzos guisados con arroz</p> <p>Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado</p> <p>Alérgenos: gluten</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	
<p> día 13</p> <p>Kcal. 657</p> <p>Prot. 28</p> <p>Lip 21</p> <p>H.C. 89</p> <p>Espaguetis con tomate (sin queso, pasta sin huevo)</p> <p>Alérgeno: soja</p> <p>Lacón a la gallega con cachelos</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 14</p> <p>Kcal. 765</p> <p>Prot. 30</p> <p>Lip 34</p> <p>H.C. 85</p> <p>Judías blancas estofadas (sin huevo)</p> <p>F. de salmón plancha y ensalada lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 15</p> <p>Kcal. 728</p> <p>Prot. 34</p> <p>Lip 31</p> <p>H.C. 78</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Ragú de pollo guisado con patatas dado</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 16</p> <p>Kcal. 706</p> <p>Prot. 36</p> <p>Lip 27</p> <p>H.C. 80</p> <p>Lentejas ecológicas guisadas a la jardinera</p> <p>Alérgeno: gluten</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada lechuga, maíz, aceitunas</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 17</p> <p>Kcal. 737</p> <p>Prot. 28</p> <p>Lip 35</p> <p>H.C. 78</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>F. rusos de ternera con tomate frito y patatas panadera</p> <p>Alérgeno: soja, sulfitas y sulfuradas</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p> día 20</p> <p>Kcal. 702</p> <p>Prot. 35</p> <p>Lip 20</p> <p>H.C. 96</p> <p>Coditos con bacon (sin queso, pasta sin huevo)</p> <p>Alérgeno: soja</p> <p>Merluza al horno con patatas panadera</p> <p>Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 21</p> <p>Kcal. 763</p> <p>Prot. 44</p> <p>Lip 29</p> <p>H.C. 81</p> <p>Ensalada campera (sin huevo)</p> <p>Alérgeno: pescado, crustáceos, moluscos</p> <p>Ragú de pavo guisado con verduras y arroz</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 22</p> <p>Kcal. 604</p> <p>Prot. 33</p> <p>Lip 27</p> <p>H.C. 57</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 23</p> <p>Kcal. 762</p> <p>Prot. 34</p> <p>Lip 29</p> <p>H.C. 92</p> <p>Judías pintas estofadas con verduras</p> <p>Bacalao enharinado con ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Alérgeno: pescado, gluten</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 24</p> <p>Kcal. 755</p> <p>Prot. 27</p> <p>Lip 41</p> <p>H.C. 69</p> <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Magro a la riojana con patatas dado</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p> día 27</p> <p>Kcal. 698</p> <p>Prot. 30</p> <p>Lip 21</p> <p>H.C. 98</p> <p>Macarrones al ajillo (pasta sin huevo)</p> <p>Alérgeno: soja</p> <p>F. de rape en salsa (sin huevo) con patatas dado</p> <p>Alérgeno: pescado, gluten</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 28</p> <p>Kcal. 749</p> <p>Prot. 35</p> <p>Lip 19</p> <p>H.C. 109</p> <p>Lentejas ecológicas guisadas con arroz</p> <p>Alérgeno: gluten</p> <p>Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 29</p> <p>Kcal. 678</p> <p>Prot. 52</p> <p>Lip 19</p> <p>H.C. 75</p> <p>Puré de verduras frescas</p> <p>Jamoncitos de pollo campero asados con patatas bastón</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 30</p> <p>Kcal. 744</p> <p>Prot. 32</p> <p>Lip 32</p> <p>H.C. 83</p> <p>Paella mixta</p> <p>Alérgeno: crustáceos, pescados, moluscos, sulfitas y sulfuradas</p> <p>Salchichas de pavo con tomate y ensalada</p> <p>Alérgeno: soja</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	



VÁZQUEZ DE MELLA
SIN LÁCTEOS, PROT LECHE, LACTOSA



SEPTIEMBRE 2021

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

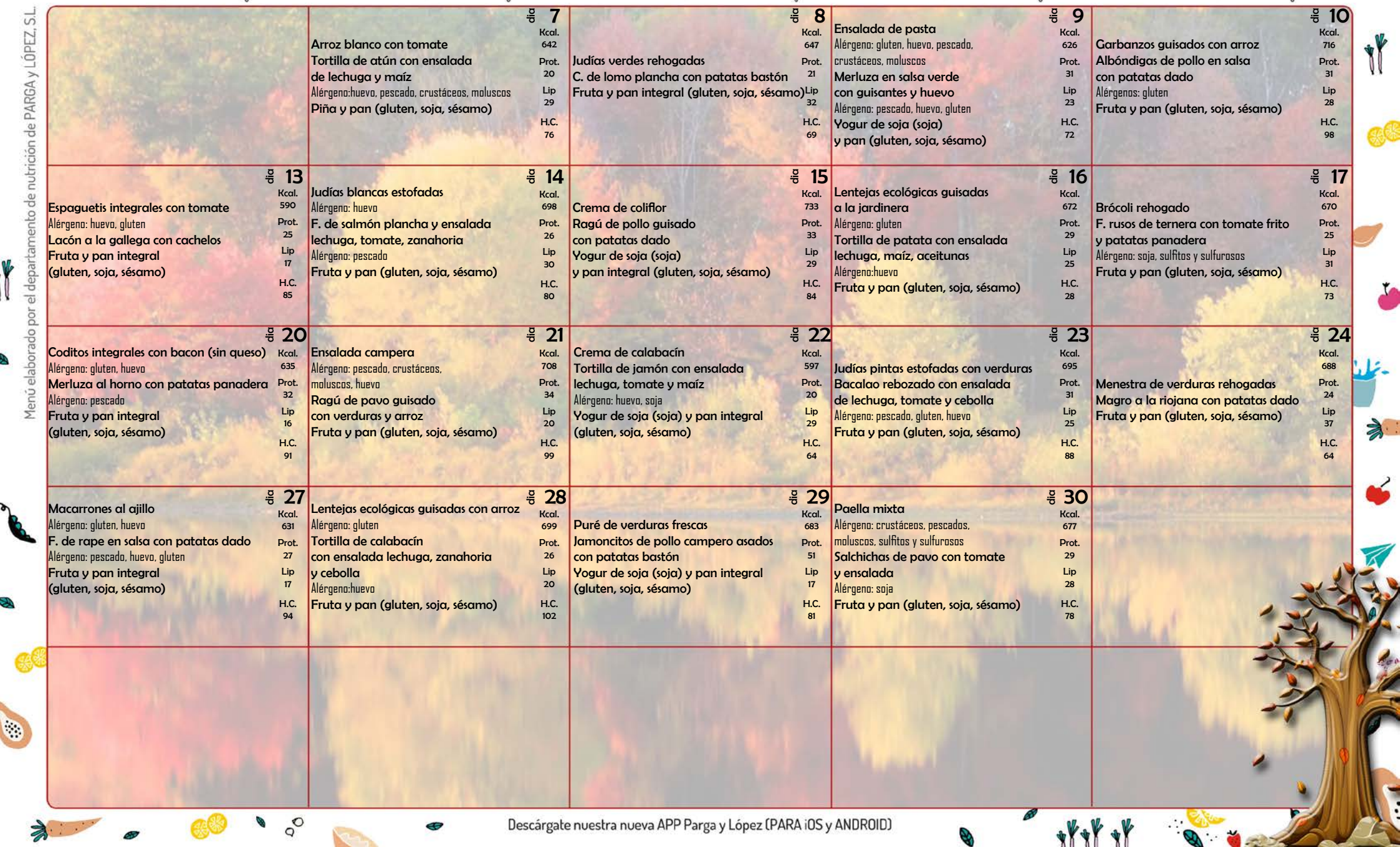
Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
<p> día 7</p> <p>Kcal. 642</p> <p>Prot. 20</p> <p>Lip 29</p> <p>H.C. 76</p> <p>Arroz blanco con tomate Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz Alérgeno:huevo, pescado, crustáceos, moluscos Piña y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 8</p> <p>Kcal. 647</p> <p>Prot. 21</p> <p>Lip 32</p> <p>H.C. 69</p> <p>Judías verdes rehogadas C. de lomo plancha con patatas bastón Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 9</p> <p>Kcal. 626</p> <p>Prot. 31</p> <p>Lip 23</p> <p>H.C. 72</p> <p>Ensalada de pasta Alérgeno: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos Merluza en salsa verde con guisantes y huevo Alérgeno: pescado, huevo, gluten Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 10</p> <p>Kcal. 716</p> <p>Prot. 31</p> <p>Lip 28</p> <p>H.C. 98</p> <p>Garbanzos guisados con arroz Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado Alérgenos: gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	
<p> día 13</p> <p>Kcal. 590</p> <p>Prot. 25</p> <p>Lip 17</p> <p>H.C. 85</p> <p>Espaguetis integrales con tomate Alérgeno: huevo, gluten Lacón a la gallega con cachelos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 14</p> <p>Kcal. 698</p> <p>Prot. 26</p> <p>Lip 30</p> <p>H.C. 80</p> <p>Judías blancas estofadas Alérgeno: huevo F. de salmón plancha y ensalada lechuga, tomate, zanahoria Alérgeno: pescado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 15</p> <p>Kcal. 733</p> <p>Prot. 33</p> <p>Lip 29</p> <p>H.C. 84</p> <p>Crema de coliflor Ragú de pollo guisado con patatas dado Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 16</p> <p>Kcal. 672</p> <p>Prot. 29</p> <p>Lip 25</p> <p>H.C. 28</p> <p>Lentejas ecológicas guisadas a la jardinera Alérgeno: gluten Tortilla de patata con ensalada lechuga, maíz, aceitunas Alérgeno:huevo Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 17</p> <p>Kcal. 670</p> <p>Prot. 25</p> <p>Lip 31</p> <p>H.C. 73</p> <p>Brócoli rehogado F. rusos de ternera con tomate frito y patatas panadera Alérgeno: soja, sulfitos y sulfuradas Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p> día 20</p> <p>Kcal. 635</p> <p>Prot. 32</p> <p>Lip 16</p> <p>H.C. 91</p> <p>Coditos integrales con bacon (sin queso) Alérgeno: gluten, huevo Merluza al horno con patatas panadera Alérgeno: pescado Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 21</p> <p>Kcal. 708</p> <p>Prot. 34</p> <p>Lip 20</p> <p>H.C. 99</p> <p>Ensalada campera Alérgeno: pescado, crustáceos, moluscos, huevo Ragú de pavo guisado con verduras y arroz Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 22</p> <p>Kcal. 597</p> <p>Prot. 20</p> <p>Lip 29</p> <p>H.C. 64</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de jamón con ensalada lechuga, tomate y maíz Alérgeno: huevo, soja Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 23</p> <p>Kcal. 695</p> <p>Prot. 31</p> <p>Lip 25</p> <p>H.C. 88</p> <p>Judías pintas estofadas con verduras Bacalao rebozado con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Alérgeno: pescado, gluten, huevo Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 24</p> <p>Kcal. 688</p> <p>Prot. 24</p> <p>Lip 37</p> <p>H.C. 64</p> <p>Menestra de verduras rehogadas Magro a la riojana con patatas dado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p> día 27</p> <p>Kcal. 631</p> <p>Prot. 27</p> <p>Lip 17</p> <p>H.C. 94</p> <p>Macarrones al ajillo Alérgeno: gluten, huevo F. de rape en salsa con patatas dado Alérgeno: pescado, huevo, gluten Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 28</p> <p>Kcal. 699</p> <p>Prot. 26</p> <p>Lip 20</p> <p>H.C. 102</p> <p>Lentejas ecológicas guisadas con arroz Alérgeno: gluten Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, zanahoria y cebolla Alérgeno:huevo Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 29</p> <p>Kcal. 683</p> <p>Prot. 51</p> <p>Lip 17</p> <p>H.C. 81</p> <p>Puré de verduras frescas Jamoncitos de pollo campero asados con patatas bastón Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 30</p> <p>Kcal. 677</p> <p>Prot. 29</p> <p>Lip 28</p> <p>H.C. 78</p> <p>Paella mixta Alérgeno: crustáceos, pescados, moluscos, sulfitos y sulfuradas Salchichas de pavo con tomate y ensalada Alérgeno: soja Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	





Lunes/Monday

Martes/Tuesday

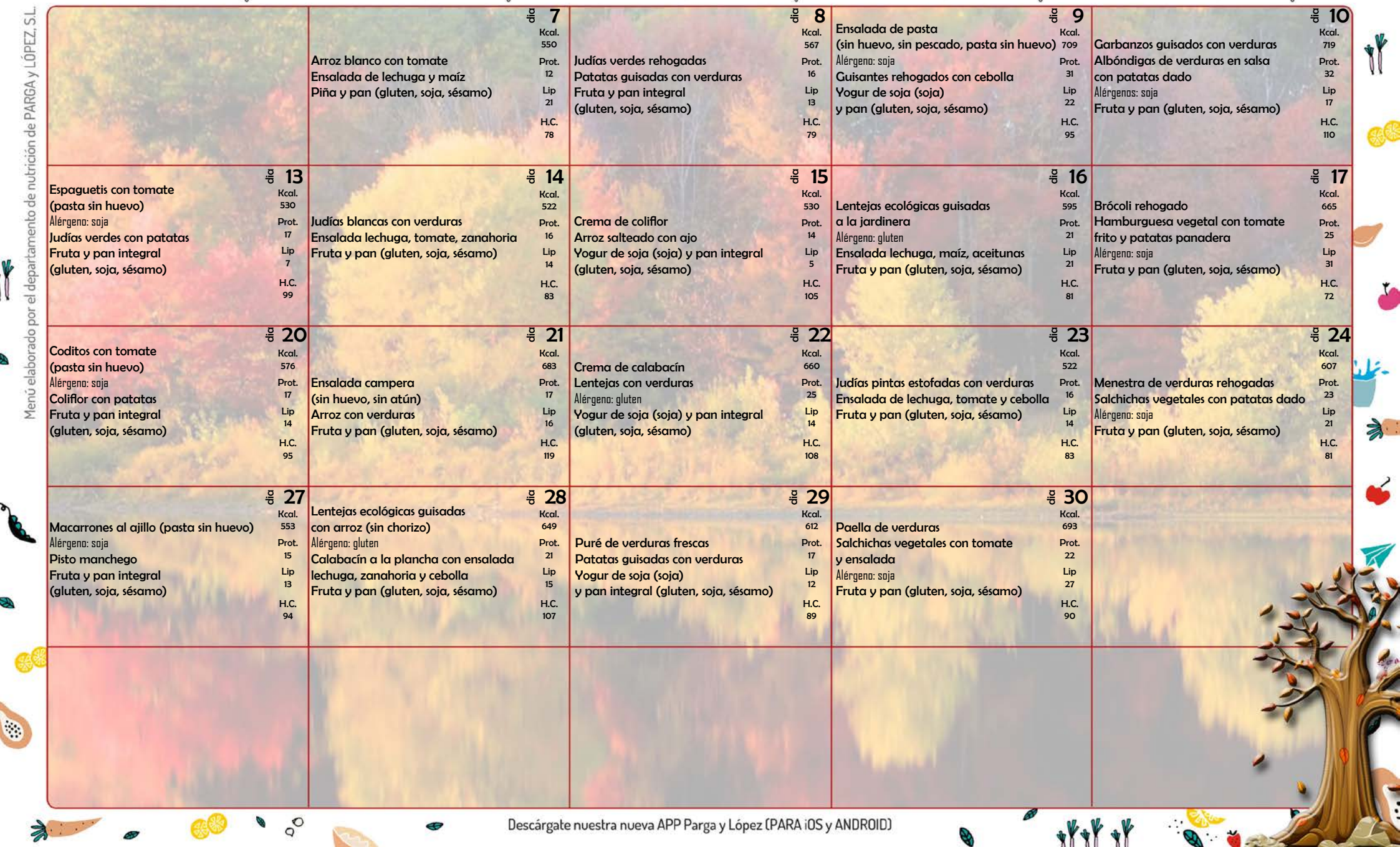
Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

<p> día 7</p> <p>Kcal. 550</p> <p>Prot. 12</p> <p>Lip 21</p> <p>H.C. 78</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Piña y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 8</p> <p>Kcal. 567</p> <p>Prot. 16</p> <p>Lip 13</p> <p>H.C. 79</p>	<p>Ensalada de pasta (sin huevo, sin pescado, pasta sin huevo)</p> <p>Alérgeno: soja</p> <p>Guisantes rehogados con cebolla</p> <p>Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 9</p> <p>Kcal. 709</p> <p>Prot. 31</p> <p>Lip 22</p> <p>H.C. 95</p>	<p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>Albóndigas de verduras en salsa con patatas dado</p> <p>Alérgeno: soja</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p> día 13</p> <p>Kcal. 530</p> <p>Prot. 17</p> <p>Lip 7</p> <p>H.C. 99</p>	<p>Judías blancas con verduras</p> <p>Ensalada lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 14</p> <p>Kcal. 522</p> <p>Prot. 16</p> <p>Lip 14</p> <p>H.C. 83</p>	<p> día 15</p> <p>Kcal. 530</p> <p>Prot. 14</p> <p>Lip 5</p> <p>H.C. 105</p>	<p> día 16</p> <p>Kcal. 595</p> <p>Prot. 21</p> <p>Lip 21</p> <p>H.C. 81</p>	<p> día 17</p> <p>Kcal. 665</p> <p>Prot. 25</p> <p>Lip 31</p> <p>H.C. 72</p>
<p> día 20</p> <p>Kcal. 576</p> <p>Prot. 17</p> <p>Lip 14</p> <p>H.C. 95</p>	<p>Ensalada campera (sin huevo, sin atún)</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 21</p> <p>Kcal. 683</p> <p>Prot. 17</p> <p>Lip 16</p> <p>H.C. 119</p>	<p> día 22</p> <p>Kcal. 660</p> <p>Prot. 25</p> <p>Lip 14</p> <p>H.C. 108</p>	<p> día 23</p> <p>Kcal. 522</p> <p>Prot. 16</p> <p>Lip 14</p> <p>H.C. 83</p>	<p> día 24</p> <p>Kcal. 607</p> <p>Prot. 23</p> <p>Lip 21</p> <p>H.C. 81</p>
<p> día 27</p> <p>Kcal. 553</p> <p>Prot. 15</p> <p>Lip 13</p> <p>H.C. 94</p>	<p>Lentejas ecológicas guisadas con arroz (sin chorizo)</p> <p>Alérgeno: gluten</p> <p>Calabacín a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p> día 28</p> <p>Kcal. 649</p> <p>Prot. 21</p> <p>Lip 15</p> <p>H.C. 107</p>	<p> día 29</p> <p>Kcal. 612</p> <p>Prot. 17</p> <p>Lip 12</p> <p>H.C. 89</p>	<p> día 30</p> <p>Kcal. 693</p> <p>Prot. 22</p> <p>Lip 27</p> <p>H.C. 90</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Salchichas vegetales con tomate y ensalada</p> <p>Alérgeno: soja</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>





Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

<p>Arroz blanco con tomate Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz Alérgeno: huevo, soja Piña y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 7 Kcal. 642 Prot. 20 Lip 29 H.C. 76</p>	<p>Judías verdes rehogadas Filete de pollo plancha con patatas bastón Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 8 Kcal. 604 Prot. 34 Lip 19 H.C. 73</p>	<p>Ensalada de pasta Alérgeno: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos Merluza en salsa verde con guisantes y huevo Alérgeno: pescado, huevo, gluten Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 9 Kcal. 644 Prot. 29 Lip 26 H.C. 73</p>	<p>Garbanzos guisados con verduras Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado Alérgenos: gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 10 Kcal. 734 Prot. 32 Lip 24 H.C. 97</p>	
<p>Espaguetis integrales gratinados con queso (sin chorizo) Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Alérgenos: huevo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 13 Kcal. 638 Prot. 25 Lip 20 H.C. 90</p>	<p>Judías blancas estofadas Alérgeno: huevo F. de salmón plancha y ensalada lechuga, tomate, zanahoria Alérgeno: pescado, huevo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 14 Kcal. 765 Prot. 30 Lip 34 H.C. 85</p>	<p>Crema de coliflor Ragú de pollo guisado con patatas dado Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 15 Kcal. 728 Prot. 34 Lip 31 H.C. 78</p>	<p>Lentejas ecológicas guisadas a la jardinera Alérgeno: gluten Tortilla de patata con ensalada lechuga, maíz, aceitunas Alérgeno: huevo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 16 Kcal. 739 Prot. 32 Lip 29 H.C. 88</p>	<p>Brócoli rehogado F. rusos de ternera con tomate frito y patatas panadera Alérgeno: soja, sulfitos y sulfuradas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 17 Kcal. 737 Prot. 28 Lip 35 H.C. 78</p>
<p>Coditos integrales con queso y tomate Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Merluza al horno con patatas panadera Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 20 Kcal. 702 Prot. 35 Lip 20 H.C. 96</p>	<p>Ensalada campera Alérgeno: pescado, crustáceos, moluscos, huevo Ragú de pavo guisado con verduras y arroz Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 21 Kcal. 763 Prot. 44 Lip 29 H.C. 81</p>	<p>Crema de calabacín Huevos villarroy con ensalada lechuga, tomate y maíz Alérgeno: huevo, crustáceos, moluscos, pescado, apio, mostaza, soja, lácteos y derivados, gluten, sulfitos Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 22 Kcal. 669 Prot. 20 Lip 35 H.C. 69</p>	<p>Judías pintas estofadas con chorizo Bacalao rebozado con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Alérgeno: pescado, gluten, huevo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 23 Kcal. 762 Prot. 34 Lip 29 H.C. 92</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas Pollo en salsa con patatas dado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 24 Kcal. 677 Prot. 37 Lip 19 H.C. 91</p>
<p>Macarrones horneados con queso Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados F. de rape en salsa con patatas dado Alérgeno: pescado, huevo, gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 27 Kcal. 820 Prot. 38 Lip 28 H.C. 105</p>	<p>Lentejas ecológicas guisadas con arroz (sin chorizo) Alérgeno: gluten Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, zanahoria y cebolla Alérgeno: huevo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 28 Kcal. 766 Prot. 30 Lip 24 H.C. 107</p>	<p>Puré de verduras frescas Jamoncitos de pollo campero asados con patatas bastón Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 29 Kcal. 678 Prot. 52 Lip 19 H.C. 75</p>	<p>Paella mixta Alérgeno: crustáceos, pescados, moluscos, sulfitos y sulfuradas Salchichas de pavo con tomate y ensalada Alérgeno: soja Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 30 Kcal. 744 Prot. 32 Lip 32 H.C. 83</p>	