

(COLEGIO/SCHOOL)

MENÚ ORIENTATIVO  
CIUDAD DE GUADALAJARA  
INGLÉS



(MES/MONTH)

SEPTIEMBRE/  
SEPTEMBER 2022






Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

 <p>2 DE SEPTIEMBRE DIA DE CEUTA</p>	 <p>8 DE SEPTIEMBRE DIA DE EXTREMADURA</p>	 <p>8 DE SEPTIEMBRE DIA DE ASTURIAS</p>	 <p>15 DE SEPTIEMBRE DIA DE CANTABRIA</p>	 <p>17 DE SEPTIEMBRE DIA DE MELILLA</p>																																								
<p>dia 5</p>	<p>dia 6</p>	<p>dia 7</p> <p><b>Macarrones integrales con tomate y queso</b> /Wholemeal macaroni with tomato sauce and cheese Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Tortilla de jamón con ensalada lechuga, maíz, cebolla/Ham omelette with salad (lettuce, corn, onion) Alérgeno: huevo, soja, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) /Fruit, wholemeal bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>661</td><td>25</td><td>23</td><td>88</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	661	25	23	88	<p>dia 8</p> <p><b>Judías verdes rehogadas/Sauteed green beans</b> Cinta de lomo pancha con patatas fritas/Grilled tenderloin pork with fries Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) /Season fruit, bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>737</td><td>21</td><td>42</td><td>69</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	737	21	42	69	<p>dia 9</p> <p><b>Lentejas guisadas con zanahoria, chorizo, cebolla, patata/Lentils stew with carrot, chorizo, onion and potatoes</b> Alérgeno: gluten Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate, aceitunas/Baked hake with salad (lettuce, tomatoes, olives) Alérgeno: pescado, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>625</td><td>32</td><td>20</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	625	32	20	79																
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
661	25	23	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
737	21	42	69																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
625	32	20	79																																									
<p>dia 12</p> <p><b>Ensalada de pasta con tomate, cebolla, maíz, atún/Pasta salad with tomatoes, onion, corn, tuna</b> Alérgeno: gluten, huevo, pescado, sulfitos Lacón a la gallega con cachelos/Baked lacon with oil, paprika and steamed potatoes Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>651</td><td>28</td><td>25</td><td>78</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	651	28	25	78	<p>dia 13</p> <p><b>Judías blancas estofadas</b> /Stewed white beans Alérgeno: huevo Rape rebosado con ensalada lechuga, tomate, zanahoria/Battered monkfish with salad (lettuce, tomatoes, carrot) Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) /Season fruit, bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>656</td><td>29</td><td>21</td><td>88</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	656	29	21	88	<p>dia 14</p> <p><b>Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria/Ecological vegetables puree (cabbage, leek, carrot)</b> Pollo con salsa de tomate, cebolla, pimiento y patatas dado/Chicken with tomato sauce, onion, pepper and fries Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)/Ice-cream, wholemeal bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>712</td><td>32</td><td>27</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	712	32	27	87	<p>dia 15</p> <p><b>Arroz tres delicias/Rice three delicacies</b> Alérgeno: huevo, soja Croquetas de bacalao con ensalada lechuga, tomate, cebolla/Cod croquettes with salad (lettuce, tomatoes, onion) Alérgeno: lácteos y derivados, gluten, pescado, crustáceos, moluscos, apio, soja, huevo, frutos de cáscara, mostaza, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>817</td><td>16</td><td>44</td><td>89</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	817	16	44	89	<p>dia 16</p> <p><b>Brócoli rehogado/Sauteed broccoli</b> Albóndigas mixtas guisadas con verduras /Mixed meatballs stew with vegetables Alérgeno: soja Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>717</td><td>30</td><td>31</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	717	30	31	79
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
651	28	25	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
656	29	21	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
712	32	27	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
817	16	44	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
717	30	31	79																																									
<p>dia 19</p> <p><b>Espaguetis integrales gratinados con queso</b> /Wholemeal spaghetti au gratin with cheese Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz/Ham omelette with salad (lettuce, carrot, corn) Alérgeno: huevo, soja, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>661</td><td>25</td><td>23</td><td>88</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	661	25	23	88	<p>dia 20</p> <p><b>Puchero de garbanzos con chorizo</b> /Chickpeas stew with chorizo Bacalao al horno con pisto/Baked cod with ratatouille Alérgeno: pescado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>730</td><td>45</td><td>21</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	730	45	21	90	<p>dia 21</p> <p><b>Crema de calabacín ecológico</b> /Ecological zucchini cream Ragú de ternera guisada con patatas dado /Beef stew with fries Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)/Yogurt, wholemeal bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>648</td><td>26</td><td>30</td><td>68</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	648	26	30	68	<p>dia 22</p> <p><b>Lentejas jardinera con pimiento, tomate, zanahoria, patata/Lentils stew with pepper, tomatoes, carrot, potatoes</b> Alérgeno: gluten F. de merluza al horno con champiñón rehogado /Baked hake with sauteed mushroom Alérgeno: pescado Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) /Season fruit, bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>690</td><td>36</td><td>20</td><td>91</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	690	36	20	91	<p>dia 23</p> <p><b>Ensalada de arroz, quinoa, huevo, atún y tomate/Rice salad with quinoa, egg, tuna, tomatoes</b> Alérgeno: pescado, huevo, sulfitos Salchichas de pavo con salsa de tomate y ensalada lechuga y zanahoria/Turkey sausage with tomato sauce and salad (lettuce, carrot) Alérgeno: soja, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>631</td><td>22</td><td>28</td><td>73</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	631	22	28	73
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
661	25	23	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
730	45	21	90																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
648	26	30	68																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
690	36	20	91																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
631	22	28	73																																									
<p>dia 26</p> <p><b>Crema de zanahoria/Carrot cream</b> Tortilla española con ensalada/Spanish omelette with salad Alérgeno: huevo, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>615</td><td>18</td><td>19</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	615	18	19	93	<p>dia 27</p> <p><b>Coditos con tomate y bacon gratinados con queso/Pasta au gratin with tomato sauce, bacon and cheese</b> Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Fogonero en salsa verde con huevo y guisantes /"Fogonero" in green sauce with egg and green peas Alérgeno: pescado, huevo, gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>753</td><td>34</td><td>24</td><td>101</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	753	34	24	101	<p>dia 28</p> <p><b>Coliflor rehogada con ajo y pimentón</b> /Sauteed cauliflower with garlic and paprika Albóndigas de pollo guisadas con verduras /Chicken meatballs stew with vegetables Alérgenos: gluten Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)/Season fruit, wholemeal bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>777</td><td>30</td><td>37</td><td>80</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	777	30	37	80	<p>dia 29</p> <p><b>Arroz campesina/Rice with vegetables and chorizo</b> Escalope de cerdo empanado con ensalada lechuga, tomate y cebolla/Breaded pork steak with salad (lettuce, tomatoes, onion) Alérgeno: gluten, huevo, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)/Fruit, bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>786</td><td>27</td><td>34</td><td>94</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	786	27	34	94	<p>dia 30</p> <p><b>Sopa de cocido con fideos ecológicos</b> /Stew soup with ecological noodles Alérgeno: gluten, huevo Cocido completo, ternera, chorizo, zanahoria /"Cocido" with beef, chorizo, carrot Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sésamo)/Ice-cream, bread</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>611</td><td>23</td><td>20</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	611	23	20	87
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
615	18	19	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
753	34	24	101																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
777	30	37	80																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
786	27	34	94																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
611	23	20	87																																									

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

(LECHE OPCIONAL)

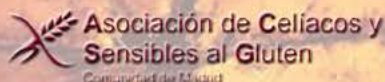
Descárgate nuestra APP Parga y López

### Sugerencias para la cena

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

