

Sugerencias para la cena

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |


Cruz Roja Española
 Comunidad de Madrid


Empresa colaboradora con:



**Asociación de Celiacos y
Sensibles al Gluten**
 Comunidad de Madrid


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.

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|-------------|-------------|---|--|--------------|---|-------------|--|---|--------------|-------------|------------|---|---|--------------|-------------|------------|---|--------------|-------------|------------|------------|
| FESTIVO  | Macarrones con tomate (pasta sin gluten) <small>ALÉRGENO: SOJA</small> Lacón al horno con rodajas de tomate natural Piña en su jugo, pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="123 434 436 480"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | | | | |  Crema de lombarda y patata <small>ALÉRGENO: APIO</small> Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="957 434 1271 480"> <tr><td>Kcal. 568</td><td>Prot. 26</td><td>Lip. 18</td><td>H.C. 75</td></tr> </table> | Kcal. 568 | Prot. 26 | Lip. 18 | H.C. 75 |  Judías pintas ecológicas con verduras Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada <small>ALÉRGENO: PESCADO</small> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="1371 434 1685 480"> <tr><td>Kcal. 663</td><td>Prot. 37</td><td>Lip. 13</td><td>H.C. 101</td></tr> </table> | Kcal. 663 | Prot. 37 | Lip. 13 | H.C. 101 |  Guiso de fideos con calamares y rape (fideos sin gluten) <small>ALÉRGENO: CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFURADOS</small> Tortilla paisana con rodajas de tomate natural <small>ALÉRGENO: HUEVO</small> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="1808 434 2121 480"> <tr><td>Kcal. 810</td><td>Prot. 35</td><td>Lip. 33</td><td>H.C. 95</td></tr> </table> | Kcal. 810 | Prot. 35 | Lip. 33 | H.C. 95 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kcal. 568 | Prot. 26 | Lip. 18 | H.C. 75 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kcal. 663 | Prot. 37 | Lip. 13 | H.C. 101 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kcal. 810 | Prot. 35 | Lip. 33 | H.C. 95 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FESTIVO  |  Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de calabacín y ensalada <small>ALÉRGENO: HUEVO</small> Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="123 687 436 733"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | | | | |  Judías verdes con patata y tomate frito Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate, remolacha (harina sin gluten) <small>ALÉRGENO: PESCADO</small> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="957 687 1271 733"> <tr><td>Kcal. 631</td><td>Prot. 28</td><td>Lip. 28</td><td>H.C. 68</td></tr> </table> | Kcal. 631 | Prot. 28 | Lip. 28 | H.C. 68 |  Sopa de cocido (fideos sin gluten) <small>ALÉRGENO: SOJA</small> Cocido completo, morcillo, chorizo, repollo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="1371 687 1685 733"> <tr><td>Kcal. 665</td><td>Prot. 26</td><td>Lip. 19</td><td>H.C. 98</td></tr> </table> | Kcal. 665 | Prot. 26 | Lip. 19 | H.C. 98 |  Patatas guisadas con carne Fogonero al horno con ensalada lechuga, cebolla y maíz <small>ALÉRGENO: PESCADO</small> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="1808 687 2121 733"> <tr><td>Kcal. 689</td><td>Prot. 37</td><td>Lip. 22</td><td>H.C. 86</td></tr> </table> | Kcal. 689 | Prot. 37 | Lip. 22 | H.C. 86 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kcal. 631 | Prot. 28 | Lip. 28 | H.C. 68 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kcal. 665 | Prot. 26 | Lip. 19 | H.C. 98 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kcal. 689 | Prot. 37 | Lip. 22 | H.C. 86 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Macarrones con tomate (pasta sin gluten) <small>ALÉRGENO: SOJA</small> Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha <small>ALÉRGENO: PESCADO</small> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="123 940 436 986"> <tr><td>Kcal. 624</td><td>Prot. 29</td><td>Lip. 15</td><td>H.C. 93</td></tr> </table> | Kcal. 624 | Prot. 29 | Lip. 15 | H.C. 93 |  Sopa de tomate (fideos sin gluten) <small>ALÉRGENO: SOJA</small> Albóndigas de pollo con patatas fritas (harina sin gluten) Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="539 940 852 986"> <tr><td>Kcal. 844</td><td>Prot. 33</td><td>Lip. 40</td><td>H.C. 87</td></tr> </table> | Kcal. 844 | Prot. 33 | Lip. 40 | H.C. 87 |  Puchero de garbanzos Salmón al horno con ensalada lechuga, aceitunas, maíz, manzana <small>ALÉRGENO: PESCADO</small> Yogur batido con miel (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="957 940 1271 986"> <tr><td>Kcal. 782</td><td>Prot. 49</td><td>Lip. 30</td><td>H.C. 79</td></tr> </table> | Kcal. 782 | Prot. 49 | Lip. 30 | H.C. 79 |  Coliflor rehogada Pollo campero asado con ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="1371 940 1685 986"> <tr><td>Kcal. 627</td><td>Prot. 33</td><td>Lip. 31</td><td>H.C. 53</td></tr> </table> | Kcal. 627 | Prot. 33 | Lip. 31 | H.C. 53 |  Sopa de picadillo (fideos sin gluten) <small>ALÉRGENO: SOJA</small> Bacalao al horno con patata a la gallega y rodaja de tomate natural <small>ALÉRGENO: PESCADO</small> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="1808 940 2121 986"> <tr><td>Kcal. 522</td><td>Prot. 30</td><td>Lip. 11</td><td>H.C. 76</td></tr> </table> | Kcal. 522 | Prot. 30 | Lip. 11 | H.C. 76 |
| Kcal. 624 | Prot. 29 | Lip. 15 | H.C. 93 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kcal. 844 | Prot. 33 | Lip. 40 | H.C. 87 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kcal. 782 | Prot. 49 | Lip. 30 | H.C. 79 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kcal. 627 | Prot. 33 | Lip. 31 | H.C. 53 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kcal. 522 | Prot. 30 | Lip. 11 | H.C. 76 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lentejas ecológicas guisadas con verduras Palometa a la plancha con pisto <small>ALÉRGENO: PESCADO</small> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="123 1195 436 1241"> <tr><td>Kcal. 618</td><td>Prot. 38</td><td>Lip. 13</td><td>H.C. 87</td></tr> </table> | Kcal. 618 | Prot. 38 | Lip. 13 | H.C. 87 |  "DÍA DE ÁFRICA" Crema de espinacas <small>ALÉRGENO: APIO</small> Tajine de ternera y arroz Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="539 1195 852 1241"> <tr><td>Kcal. 751</td><td>Prot. 34</td><td>Lip. 23</td><td>H.C. 103</td></tr> </table> | Kcal. 751 | Prot. 34 | Lip. 23 | H.C. 103 |  Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha con patatas asadas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="957 1195 1271 1241"> <tr><td>Kcal. 604</td><td>Prot. 34</td><td>Lip. 19</td><td>H.C. 73</td></tr> </table> | Kcal. 604 | Prot. 34 | Lip. 19 | H.C. 73 |  Judías blancas ecológicas con verduras Fogonero al horno con ensalada de lechuga, maíz, naranja <small>ALÉRGENO: PESCADO</small> Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="1371 1195 1685 1241"> <tr><td>Kcal. 542</td><td>Prot. 30</td><td>Lip. 17</td><td>H.C. 68</td></tr> </table> | Kcal. 542 | Prot. 30 | Lip. 17 | H.C. 68 |  Patatas guisadas con rape <small>ALÉRGENO: PESCADO</small> Tortilla de espinacas y patata con ensalada de lechuga y maíz <small>ALÉRGENO: HUEVO</small> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="1808 1195 2121 1241"> <tr><td>Kcal. 700</td><td>Prot. 32</td><td>Lip. 26</td><td>H.C. 84</td></tr> </table> | Kcal. 700 | Prot. 32 | Lip. 26 | H.C. 84 |
| Kcal. 618 | Prot. 38 | Lip. 13 | H.C. 87 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kcal. 751 | Prot. 34 | Lip. 23 | H.C. 103 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kcal. 604 | Prot. 34 | Lip. 19 | H.C. 73 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kcal. 542 | Prot. 30 | Lip. 17 | H.C. 68 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kcal. 700 | Prot. 32 | Lip. 26 | H.C. 84 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Espaguetis con bacon, queso y tomate (pasta sin gluten) <small>ALÉRGENO: SOJA</small> Merluza al horno con calabacín plancha <small>ALÉRGENO: PESCADO</small> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) <table border="1" data-bbox="123 1462 436 1508"> <tr><td>Kcal. 829</td><td>Prot. 40</td><td>Lip. 25</td><td>H.C. 110</td></tr> </table> | Kcal. 829 | Prot. 40 | Lip. 25 | H.C. 110 | | | | <p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS.</p> <p>ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kcal. 829 | Prot. 40 | Lip. 25 | H.C. 110 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |