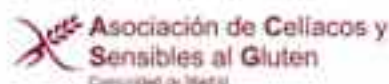


Sugerencias para la cena

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes



Empresa colaboradora con:



Parga y López

Calle de Flora Tristán, 10 - 28919 Leganés (Madrid)

Tel.: 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

DÍA 2

Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
 ALÉRGENO: SOJA
 Lacón al horno con rodajas de tomate natural
 Piña en su jugo, pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
659	25	22	91

DÍA 3

Crema de lombarda y patata
 ALÉRGENO: APIO
 Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria
 Fruta, leche (lácteos y derivados)
 y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
568	26	18	75

DÍA 4

Judías pintas ecológicas con verduras
 Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada
 ALÉRGENO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados)
 y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
663	37	13	101

DÍA 5

Guiso de fideos con calamares y rape (fideos sin gluten)
 ALÉRGENO: CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
 Tortilla paisana con rodajas de tomate natural
 ALÉRGENO: HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados)
 y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
810	35	33	95

DÍA 6

FESTIVO

DÍA 9

Lentejas ecológicas con verduras
 Tortilla de calabacín y ensalada
 ALÉRGENO: HUEVO
 Yogur (lácteos y derivados)
 y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
620	28	24	73

DÍA 10

Judías verdes con patata y tomate frito
 Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate, remolacha (harina sin gluten)
 ALÉRGENO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados)
 y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
631	28	28	68

DÍA 11

Sopa de cocido (fideos sin gluten)
 ALÉRGENO: SOJA
 Cocido completo, morcillo, chorizo, repollo
 Fruta, leche (lácteos y derivados)
 y pan sin gluten (huevo)

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

DÍA 12

Patatas guisadas con carne
 Fogonero al horno con ensalada lechuga, cebolla y maíz
 ALÉRGENO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados)
 y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
689	37	22	86

DÍA 13

Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
 ALÉRGENO: SOJA
 Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha
 ALÉRGENO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados)
 y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
624	29	15	93

DÍA 16

Sopa de tomate (fideos sin gluten)
 ALÉRGENO: SOJA
 Albóndigas de pollo con patatas fritas (harina sin gluten)
 Fruta, leche (lácteos y derivados)
 y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
844	33	40	87

DÍA 17

Puchero de garbanzos
 Salmón al horno con ensalada lechuga, aceitunas, maíz, manzana
 ALÉRGENO: PESCADO
 Yogur batido con miel (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
782	49	30	79

DÍA 18

Coliflor rehogada
 Pollo campero asado con ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria
 Fruta, leche (lácteos y derivados)
 y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
627	33	31	53

DÍA 19

Sopa de picadillo (fideos sin gluten)
 ALÉRGENO: SOJA
 Bacalao al horno con patata a la gallega y rodaja de tomate natural
 ALÉRGENO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados)
 y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
522	30	11	76

DÍA 20

Lentejas ecológicas guisadas con verduras
 Palometa a la plancha con pisto
 ALÉRGENO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados)
 y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
618	38	13	87

DÍA 23

"DÍA DE ÁFRICA" Crema de espinacas
 ALÉRGENO: APIO
 Tajine de ternera y arroz
 Fruta, leche (lácteos y derivados)
 y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
751	34	23	103

DÍA 24

Judías verdes rehogadas
 Filete de pollo a la plancha con patatas asadas
 Fruta, leche (lácteos y derivados)
 y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
604	34	19	73

DÍA 25

Judías blancas ecológicas con verduras
 Fogonero al horno con ensalada de lechuga, maíz, naranja
 ALÉRGENO: PESCADO
 Yogur (lácteos y derivados)
 y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
542	30	17	68

DÍA 26

Patatas guisadas con rape
 ALÉRGENO: PESCADO
 Tortilla de espinacas y patata con ensalada de lechuga y maíz
 ALÉRGENO: HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados)
 y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
700	32	26	84

DÍA 27

Espaguetis con bacon, queso y tomate (pasta sin gluten)
 ALÉRGENO: SOJA
 Merluza al horno con calabacín plancha
 ALÉRGENO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados)
 y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
829	40	25	110

DÍA 30

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria