

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)

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  <table border="1" data-bbox="111 434 436 482"></table>	dia 2 Macarrones al ajillo ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN Lacón al horno con rodajas de tomate natural Piña en su jugo <table border="1" data-bbox="537 434 839 482"> <tr> <td>Kcal. 532</td> <td>Prot. 23</td> <td>Lip. 20</td> <td>H.C. 66</td> </tr> </table>	Kcal. 532	Prot. 23	Lip. 20	H.C. 66	dia 3 Crema de lombarda y patata ALÉRGENO: APIO Filete de pollo con ensalada lechuga, manzana y zanahoria Fruta <table border="1" data-bbox="951 434 1253 482"> <tr> <td>Kcal. 488</td> <td>Prot. 26</td> <td>Lip. 18</td> <td>H.C. 54</td> </tr> </table>	Kcal. 488	Prot. 26	Lip. 18	H.C. 54	dia 4 Judías pintas ecológicas con verduras Salmón al horno con ensalada lechuga, tomate, maíz ALÉRGENO: PESCADO Fruta <table border="1" data-bbox="1365 434 1667 482"> <tr> <td>Kcal. 497</td> <td>Prot. 30</td> <td>Lip. 14</td> <td>H.C. 64</td> </tr> </table>	Kcal. 497	Prot. 30	Lip. 14	H.C. 64	dia 5 Arroz blanco rehogado Tortilla francesa con rodajas de tomate natural ALÉRGENO: HUEVO Fruta <table border="1" data-bbox="1779 434 2081 482"> <tr> <td>Kcal. 471</td> <td>Prot. 12</td> <td>Lip. 23</td> <td>H.C. 55</td> </tr> </table>	Kcal. 471	Prot. 12	Lip. 23	H.C. 55				
Kcal. 532	Prot. 23	Lip. 20	H.C. 66																					
Kcal. 488	Prot. 26	Lip. 18	H.C. 54																					
Kcal. 497	Prot. 30	Lip. 14	H.C. 64																					
Kcal. 471	Prot. 12	Lip. 23	H.C. 55																					
FESTIVO  <table border="1" data-bbox="111 687 436 735"></table>	dia 9 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla francesa y ensalada ALÉRGENO: HUEVO Yogur desnatado (lácteos y derivados) <table border="1" data-bbox="537 687 839 735"> <tr> <td>Kcal. 478</td> <td>Prot. 25</td> <td>Lip. 18</td> <td>H.C. 53</td> </tr> </table>	Kcal. 478	Prot. 25	Lip. 18	H.C. 53	dia 10 Judías verdes rehogadas Merluza a la plancha con ensalada lechuga, tomate, remolacha ALÉRGENO: PESCADO Fruta <table border="1" data-bbox="951 687 1253 735"> <tr> <td>Kcal. 405</td> <td>Prot. 25</td> <td>Lip. 16</td> <td>H.C. 39</td> </tr> </table>	Kcal. 405	Prot. 25	Lip. 16	H.C. 39	dia 11 Repollo rehogado Garbanzos con ternera Fruta <table border="1" data-bbox="1365 687 1667 735"> <tr> <td>Kcal. 513</td> <td>Prot. 19</td> <td>Lip. 18</td> <td>H.C. 70</td> </tr> </table>	Kcal. 513	Prot. 19	Lip. 18	H.C. 70	dia 13 Patatas guisadas con verduras Fogonero al horno con ensalada lechuga, cebolla y maíz ALÉRGENO: PESCADO Fruta <table border="1" data-bbox="1779 687 2081 735"> <tr> <td>Kcal. 437</td> <td>Prot. 20</td> <td>Lip. 17</td> <td>H.C. 33</td> </tr> </table>	Kcal. 437	Prot. 20	Lip. 17	H.C. 33				
Kcal. 478	Prot. 25	Lip. 18	H.C. 53																					
Kcal. 405	Prot. 25	Lip. 16	H.C. 39																					
Kcal. 513	Prot. 19	Lip. 18	H.C. 70																					
Kcal. 437	Prot. 20	Lip. 17	H.C. 33																					
Macarrones al ajillo ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha ALÉRGENO: PESCADO Fruta <table border="1" data-bbox="111 940 436 988"> <tr> <td>Kcal. 499</td> <td>Prot. 23</td> <td>Lip. 14</td> <td>H.C. 70</td> </tr> </table>	Kcal. 499	Prot. 23	Lip. 14	H.C. 70	dia 16 Sopa de tomate ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO Filetes de ternera con ensalada lechuga, tomate, remolacha Fruta <table border="1" data-bbox="537 940 839 988"> <tr> <td>Kcal. 478</td> <td>Prot. 19</td> <td>Lip. 22</td> <td>H.C. 52</td> </tr> </table>	Kcal. 478	Prot. 19	Lip. 22	H.C. 52	dia 17 Garbanzos con verduras Salmón al horno con ensalada lechuga, aceitunas, maíz, manzana ALÉRGENO: PESCADO Yogur desnatado (lácteos y derivados) <table border="1" data-bbox="951 940 1253 988"> <tr> <td>Kcal. 479</td> <td>Prot. 36</td> <td>Lip. 20</td> <td>H.C. 39</td> </tr> </table>	Kcal. 479	Prot. 36	Lip. 20	H.C. 39	dia 18 Coliflor rehogada Pollo campero plancha con ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Fruta <table border="1" data-bbox="1365 940 1667 988"> <tr> <td>Kcal. 422</td> <td>Prot. 27</td> <td>Lip. 22</td> <td>H.C. 29</td> </tr> </table>	Kcal. 422	Prot. 27	Lip. 22	H.C. 29	dia 19 Sopa de picadillo ALÉRGENO: SOJA, HUEVO, GLUTEN Bacalao al horno con rodaja de tomate natural ALÉRGENO: PESCADO Fruta <table border="1" data-bbox="1779 940 2081 988"> <tr> <td>Kcal. 432</td> <td>Prot. 26</td> <td>Lip. 12</td> <td>H.C. 55</td> </tr> </table>	Kcal. 432	Prot. 26	Lip. 12	H.C. 55
Kcal. 499	Prot. 23	Lip. 14	H.C. 70																					
Kcal. 478	Prot. 19	Lip. 22	H.C. 52																					
Kcal. 479	Prot. 36	Lip. 20	H.C. 39																					
Kcal. 422	Prot. 27	Lip. 22	H.C. 29																					
Kcal. 432	Prot. 26	Lip. 12	H.C. 55																					
Lentejas ecológicas guisadas con verduras Palometa al horno con ensalada lechuga, tomate, remolacha ALÉRGENO: PESCADO Fruta <table border="1" data-bbox="111 1193 436 1241"> <tr> <td>Kcal. 481</td> <td>Prot. 33</td> <td>Lip. 9</td> <td>H.C. 67</td> </tr> </table>	Kcal. 481	Prot. 33	Lip. 9	H.C. 67	dia 23 “DÍA DE ÁFRICA” Crema de espinacas ALÉRGENO: APIO Ternera a la plancha y cus-cus ALÉRGENO: GLUTEN, SOJA Fruta <table border="1" data-bbox="537 1193 839 1241"> <tr> <td>Kcal. 428</td> <td>Prot. 18</td> <td>Lip. 17</td> <td>H.C. 52</td> </tr> </table>	Kcal. 428	Prot. 18	Lip. 17	H.C. 52	dia 24 Judías verdes rehogadas Filete de pollo con ensalada de lechuga, cebolla, maíz ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO Fruta <table border="1" data-bbox="951 1193 1253 1241"> <tr> <td>Kcal. 438</td> <td>Prot. 27</td> <td>Lip. 20</td> <td>H.C. 36</td> </tr> </table>	Kcal. 438	Prot. 27	Lip. 20	H.C. 36	dia 25 Judías blancas ecológicas con verduras Fogonero al horno con ensalada de lechuga, maíz, naranja ALÉRGENO: PESCADO Yogur desnatado (lácteos y derivados) <table border="1" data-bbox="1365 1193 1667 1241"> <tr> <td>Kcal. 466</td> <td>Prot. 28</td> <td>Lip. 17</td> <td>H.C. 51</td> </tr> </table>	Kcal. 466	Prot. 28	Lip. 17	H.C. 51	dia 26 Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz ALÉRGENO: HUEVO Fruta <table border="1" data-bbox="1779 1193 2081 1241"> <tr> <td>Kcal. 467</td> <td>Prot. 14</td> <td>Lip. 24</td> <td>H.C. 32</td> </tr> </table>	Kcal. 467	Prot. 14	Lip. 24	H.C. 32
Kcal. 481	Prot. 33	Lip. 9	H.C. 67																					
Kcal. 428	Prot. 18	Lip. 17	H.C. 52																					
Kcal. 438	Prot. 27	Lip. 20	H.C. 36																					
Kcal. 466	Prot. 28	Lip. 17	H.C. 51																					
Kcal. 467	Prot. 14	Lip. 24	H.C. 32																					
Espaguetis integrales al ajillo ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO Merluza al horno con calabacín plancha ALÉRGENO: PESCADO Fruta <table border="1" data-bbox="111 1462 436 1509"> <tr> <td>Kcal. 437</td> <td>Prot. 22</td> <td>Lip. 9</td> <td>H.C. 67</td> </tr> </table>	Kcal. 437	Prot. 22	Lip. 9	H.C. 67	dia 30  <table border="1" data-bbox="537 1462 839 1509"></table>			En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS. ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria																
Kcal. 437	Prot. 22	Lip. 9	H.C. 67																					