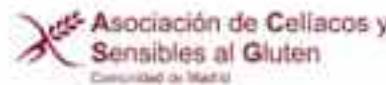


**Sugerencias para la cena**

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

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

Tel.: 914 78 42 39 · info@pargaylopez.com

[www.pargaylopez.com](http://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

<b>FESTIVO</b>  <table border="1" data-bbox="123 434 436 474"></table>	<b>Macarrones con tomate</b> ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN Tortilla de calabacín con rodajas de tomate natural ALÉRGENO: HUEVO Piña en su jugo, pan integral (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="537 434 850 474"> <tr> <td>Kcal. 602</td><td>Prot. 19</td><td>Lip. 17</td><td>H.C. 92</td></tr> </table>	Kcal. 602	Prot. 19	Lip. 17	H.C. 92	<b>Crema de lombarda y patata</b> ALÉRGENO: APIO Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="951 434 1264 474"> <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	<b>Judías pintas ecológicas con verduras</b> Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada ALÉRGENO: PESCADO Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="1365 434 1678 474"> <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	<b>Guiso de fideos con calamares y rape</b> ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS Tortilla de patatas con rodajas de tomate natural ALÉRGENO: HUEVO Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="1801 434 2114 474"> <tr> <td>Kcal. 823</td><td>Prot. 35</td><td>Lip. 32</td><td>H.C. 100</td></tr> </table>	Kcal. 823	Prot. 35	Lip. 32	H.C. 100				
Kcal. 602	Prot. 19	Lip. 17	H.C. 92																					
Kcal. 568	Prot. 26	Lip. 18	H.C. 75																					
Kcal. 663	Prot. 37	Lip. 13	H.C. 101																					
Kcal. 823	Prot. 35	Lip. 32	H.C. 100																					
<b>FESTIVO</b>  <table border="1" data-bbox="123 687 436 727"></table>	<b>Lentejas ecológicas con verduras</b> Huevos con bechamel y ensalada ALÉRGENO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="537 687 850 727"> <tr> <td>Kcal. 720</td><td>Prot. 30</td><td>Lip. 30</td><td>H.C. 83</td></tr> </table>	Kcal. 720	Prot. 30	Lip. 30	H.C. 83	<b>DÍA 10</b> <b>Judías verdes con patata y tomate frito</b> Merluza rebozada con ensalada lechuga, tomate, remolacha ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="951 687 1264 727"> <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	<b>DÍA 11</b> <b>Crema de calabacín</b> Garbanzos guisados Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="1365 687 1678 727"> <tr> <td>Kcal. 710</td><td>Prot. 24</td><td>Lip. 18</td><td>H.C. 114</td></tr> </table>	Kcal. 710	Prot. 24	Lip. 18	H.C. 114	<b>DÍA 13</b> <b>Patatas guisadas con verduras</b> Fogonero al horno con ensalada lechuga, cebolla y maíz ALÉRGENO: PESCADO Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="1801 687 2114 727"> <tr> <td>Kcal. 580</td><td>Prot. 26</td><td>Lip. 21</td><td>H.C. 55</td></tr> </table>	Kcal. 580	Prot. 26	Lip. 21	H.C. 55				
Kcal. 720	Prot. 30	Lip. 30	H.C. 83																					
Kcal. 631	Prot. 28	Lip. 28	H.C. 68																					
Kcal. 710	Prot. 24	Lip. 18	H.C. 114																					
Kcal. 580	Prot. 26	Lip. 21	H.C. 55																					
<b>Macarrones con queso y tomate</b> ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha ALÉRGENO: PESCADO Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="123 956 436 996"> <tr> <td>Kcal. 666</td><td>Prot. 32</td><td>Lip. 19</td><td>H.C. 93</td></tr> </table>	Kcal. 666	Prot. 32	Lip. 19	H.C. 93	<b>Sopa de verduras con fideos</b> ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO Albóndigas de ternera con patatas fritas ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="537 956 850 996"> <tr> <td>Kcal. 788</td><td>Prot. 34</td><td>Lip. 34</td><td>H.C. 87</td></tr> </table>	Kcal. 788	Prot. 34	Lip. 34	H.C. 87	<b>DÍA 16</b> <b>Puchero de garbanzos (sin cerdo)</b> Salmón al horno con ensalada lechuga, aceitunas, maíz, manzana ALÉRGENO: PESCADO Yogur batido con miel (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="951 956 1264 996"> <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	<b>DÍA 18</b> <b>Coliflor con bechamel</b> Bacalao rebozado con patata a la gallega y rodaja de tomate natural ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="1365 956 1678 996"> <tr> <td>Kcal. 881</td><td>Prot. 38</td><td>Lip. 54</td><td>H.C. 60</td></tr> </table>	Kcal. 881	Prot. 38	Lip. 54	H.C. 60	<b>DÍA 20</b> <b>Crema de calabaza</b> Bacalao rebozado con patata a la gallega y rodaja de tomate natural ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="1801 956 2114 996"> <tr> <td>Kcal. 583</td><td>Prot. 24</td><td>Lip. 18</td><td>H.C. 81</td></tr> </table>	Kcal. 583	Prot. 24	Lip. 18	H.C. 81
Kcal. 666	Prot. 32	Lip. 19	H.C. 93																					
Kcal. 788	Prot. 34	Lip. 34	H.C. 87																					
Kcal. 782	Prot. 49	Lip. 30	H.C. 79																					
Kcal. 881	Prot. 38	Lip. 54	H.C. 60																					
Kcal. 583	Prot. 24	Lip. 18	H.C. 81																					
<b>Lentejas ecológicas guisadas con verduras</b> Palometa con pisto ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="123 1209 436 1248"> <tr> <td>Kcal. 702</td><td>Prot. 35</td><td>Lip. 19</td><td>H.C. 98</td></tr> </table>	Kcal. 702	Prot. 35	Lip. 19	H.C. 98	<b>DÍA 23</b> <b>"DÍA DE ÁFRICA" Crema de espinacas</b> Tajine de ternera y cus-cus ALÉRGENO: GLUTEN, SOJA Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="537 1209 850 1248"> <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	<b>DÍA 24</b> <b>Judías verdes rehogadas</b> Escalope de pollo con patatas asadas ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="951 1209 1264 1248"> <tr> <td>Kcal. 718</td><td>Prot. 30</td><td>Lip. 28</td><td>H.C. 86</td></tr> </table>	Kcal. 718	Prot. 30	Lip. 28	H.C. 86	<b>DÍA 25</b> <b>Judías blancas ecológicas con verduras</b> Fogonero al horno con ensalada de lechuga, maíz, naranja ALÉRGENO: PESCADO Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="1365 1209 1678 1248"> <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	<b>DÍA 26</b> <b>Patatas guisadas con rape</b> Tortilla de espinacas y patata con ensalada de lechuga y maíz ALÉRGENO: HUEVO Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="1801 1209 2114 1248"> <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. 702	Prot. 35	Lip. 19	H.C. 98																					
Kcal. 751	Prot. 34	Lip. 23	H.C. 103																					
Kcal. 718	Prot. 30	Lip. 28	H.C. 86																					
Kcal. 542	Prot. 30	Lip. 17	H.C. 68																					
Kcal. 700	Prot. 32	Lip. 26	H.C. 84																					
<b>Espaguetis integrales con queso y tomate (sin bacon)</b> ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS Merluza al horno con calabacín plancha ALÉRGENO: PESCADO Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="123 1478 436 1517"> <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				En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a <b>ALÉRGENOS</b> . <b>ADO:</b> Alérgenos de Declaración Obligatoria																
Kcal. 829	Prot. 40	Lip. 25	H.C. 110																					