

Sugerencias para la cena

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

 Cruz Roja Española
Comunidad de Madrid



Empresa colaboradora con:

**UNHCR
ACNUR**
La Asociación de la ONU para los Refugiados



 **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

dia 2

FESTIVO

Macarrones con tomate
ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN
Lacón al horno con rodajas de tomate natural
Piña en su jugo, pan integral (gluten, soja, sésamo)

--	--	--	--

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

dia 3

Crema de lombarda y patata
ALÉRGENO: APIO
Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	501	Prot.	22
Lip.	14		
H.C.	71		

dia 4

Judías pintas ecológicas con verduras
Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	596	Prot.	33
Lip.	9		
H.C.	96		

dia 5

Guiso de fideos con calamares y rape
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Tortilla paisana con rodajas de tomate natural
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	743	Prot.	31
Lip.	29		
H.C.	90		

dia 6

FESTIVO

Lentejas ecológicas con verduras
Tortilla española con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO
Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

--	--	--	--

Kcal.	689	Prot.	30
Lip.	25		
H.C.	84		

dia 10

Judías verdes con patata y tomate frito
Merluza rebozada con ensalada lechuga, tomate, remolacha
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	564	Prot.	24
Lip.	24		
H.C.	63		

dia 11

Sopa de cocido
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido completo, morcillo, chorizo, repollo
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	598	Prot.	22
Lip.	16		
H.C.	93		

dia 13

Patatas guisadas con carne
Fogonero al horno con ensalada lechuga, cebolla y maíz
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	622	Prot.	34
Lip.	18		
H.C.	81		

dia 16

Macarrones con tomate
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	557	Prot.	25
Lip.	11		
H.C.	89		

dia 17

Sopa de tomate
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Albóndigas de ternera con patatas fritas
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	777	Prot.	30
Lip.	37		
H.C.	82		

dia 18

Puchero de garbanzos
Salmón al horno con ensalada lechuga, aceitunas, maíz, manzana
ALÉRGENO: PESCADO
Yogur de soja con miel (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	787	Prot.	48
Lip.	28		
H.C.	85		

dia 19

Coliflor rehogada
Pollo campero asado con ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	560	Prot.	30
Lip.	27		
H.C.	48		

dia 20

Sopa de picadillo
ALÉRGENO: SOJA, HUEVO, GLUTEN
Bacalao rebozado con patata a la gallega y rodaja de tomate natural
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	532	Prot.	23
Lip.	14		
H.C.	78		

dia 23

Lentejas ecológicas guisadas con verduras
Palometa con pisto
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	635	Prot.	31
Lip.	15		
H.C.	94		

dia 24

“DÍA DE ÁFRICA” Crema de espinacas
ALÉRGENO: APIO
Tajine de ternera y cus-cus
ALÉRGENO: GLUTEN, SOJA
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	684	Prot.	30
Lip.	19		
H.C.	99		

dia 25

Judías verdes rehogadas
Escalope de pollo con patatas asadas
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	651	Prot.	26
Lip.	24		
H.C.	82		

dia 26

Judías blancas ecológicas con verduras
Fogonero al horno con ensalada de lechuga, maíz, naranja
ALÉRGENO: PESCADO
Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	547	Prot.	29
Lip.	15		
H.C.	73		

dia 27

Patatas guisadas con rape
ALÉRGENO: PESCADO
Tortilla de espinacas y patata con ensalada de lechuga y maíz
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	633	Prot.	28
Lip.	23		
H.C.	79		

dia 30

Espaguetis integrales con bacon y tomate (sin queso)
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Merluza al horno con calabacín plancha
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	622	Prot.	29
Lip.	12		
H.C.	100		