

## 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](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="123 434 436 482"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>					<b>dia 2</b> Macarrones con tomate (pasta sin huevo) ALÉRGENO: SOJA Lacón al horno con rodajas de tomate natural Piña en su jugo, pan integral (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="537 434 850 482"> <tr><td>Kcal. 659</td><td>Prot. 25</td><td>Lip. 22</td><td>H.C. 91</td></tr> </table>	Kcal. 659	Prot. 25	Lip. 22	H.C. 91	<b>dia 3</b> Crema de lombarda y patata 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="962 434 1275 482"> <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>dia 4</b> Judías pintas ecológicas con verduras 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 482"> <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>dia 5</b> Guiso de fideos con calamares y rape (fideos sin huevo) ALÉRGENO: SOJA, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS Salchichas frescas con rodajas de tomate natural ALÉRGENO: SULFITOS Y SULFUROSOS Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="1790 434 2103 482"> <tr><td>Kcal. 823</td><td>Prot. 34</td><td>Lip. 35</td><td>H.C. 93</td></tr> </table>	Kcal. 823	Prot. 34	Lip. 35	H.C. 93
Kcal. 659	Prot. 25	Lip. 22	H.C. 91																					
Kcal. 568	Prot. 26	Lip. 18	H.C. 75																					
Kcal. 663	Prot. 37	Lip. 13	H.C. 101																					
Kcal. 823	Prot. 34	Lip. 35	H.C. 93																					
<b>FESTIVO</b>  <table border="1" data-bbox="123 687 436 735"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>					<b>dia 9</b> Lentejas ecológicas con verduras F. de ternera plancha con lechuga, tomate y maíz Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="537 687 850 735"> <tr><td>Kcal. 658</td><td>Prot. 35</td><td>Lip. 26</td><td>H.C. 72</td></tr> </table>	Kcal. 658	Prot. 35	Lip. 26	H.C. 72	<b>dia 10</b> Judías verdes con patata y tomate frito Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate, remolacha ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="962 687 1275 735"> <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>dia 11</b> Sopa de cocido (fideos sin huevo) ALÉRGENO: SOJA Cocido completo, morcillo, chorizo, repollo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="1365 687 1678 735"> <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	<b>dia 12</b> Patatas guisadas con carne 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="1790 687 2103 735"> <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. 658	Prot. 35	Lip. 26	H.C. 72																					
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 huevo) ALÉRGENO: SOJA 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="123 940 436 988"> <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	<b>dia 16</b> Sopa de tomate (fideos sin huevo) ALÉRGENO: SOJA Albóndigas de pollo con patatas fritas ALÉRGENO: GLUTEN Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="537 940 850 988"> <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	<b>dia 17</b> Puchero de garbanzos 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="962 940 1275 988"> <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>dia 18</b> Coliflor con bechamel ALÉRGENO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS Pollo campero asado con ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="1365 940 1678 988"> <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>dia 19</b> Sopa de picadillo (fideos sin huevo) ALÉRGENO: SOJA Bacalao al horno con patata a la gallega y rodaja de tomate natural ALÉRGENO: PESCADO Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="1790 940 2103 988"> <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. 881	Prot. 38	Lip. 54	H.C. 60																					
Kcal. 522	Prot. 30	Lip. 11	H.C. 76																					
Lentejas ecológicas guisadas con verduras Palometa a la plancha con pisto ALÉRGENO: PESCADO Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="123 1193 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	<b>dia 23</b> “DÍA DE ÁFRICA” Crema de espinacas ALÉRGENO: APIO 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 1193 850 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	<b>dia 24</b> Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha con patatas asadas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="962 1193 1275 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	<b>dia 25</b> Judías blancas ecológicas con verduras 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 1193 1678 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	<b>dia 26</b> Patatas guisadas con rape ALÉRGENO: PESCADO Filete de ternera plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="1790 1193 2103 1241"> <tr><td>Kcal. 738</td><td>Prot. 38</td><td>Lip. 28</td><td>H.C. 83</td></tr> </table>	Kcal. 738	Prot. 38	Lip. 28	H.C. 83
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. 738	Prot. 38	Lip. 28	H.C. 83																					
Espaguetis con bacon y tomate (sin queso, pasta sin huevo) ALÉRGENO: SOJA Merluza al horno con calabacín plancha ALÉRGENO: PESCADO Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)  <table border="1" data-bbox="123 1462 436 1509"> <tr><td>Kcal. 689</td><td>Prot. 33</td><td>Lip. 15</td><td>H.C. 105</td></tr> </table>	Kcal. 689	Prot. 33	Lip. 15	H.C. 105	<b>dia 30</b>  <table border="1" data-bbox="123 1462 436 1509"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>							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. 689	Prot. 33	Lip. 15	H.C. 105																					