

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



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

dia 2

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)

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

FESTIVO

dia 9

Lentejas ecológicas con verduras
F. de ternera plancha con lechuga, tomate y maíz
Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	663	Prot.	34	Lip.	23	H.C.	78
-------	-----	-------	----	------	----	------	----

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
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 16

Sopa de tomate (fideos sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Albóndigas de pollo con patatas fritas
ALÉRGENO: GLUTEN
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

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

Lentejas ecológicas guisadas con verduras
Palometa a la plancha con pisto
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	551	Prot.	35	Lip.	9	H.C.	83
-------	-----	-------	----	------	---	------	----

dia 23

“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
-------	-----	-------	----	------	----	------	----

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

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

dia 30

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 (fideos sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Salchichas frescas con rodajas de tomate natural
ALÉRGENO: SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	756	Prot.	30	Lip.	31	H.C.	88
-------	-----	-------	----	------	----	------	----

dia 6

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 10

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

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

dia 11

Sopa de cocido (fideos sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Cocido completo, morcillo, chorizo, repollo
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

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

dia 12

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

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

dia 20

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 18

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 19

Patatas guisadas con rape
ALÉRGENO: PESCADO
Filete de ternera plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	671	Prot.	35	Lip.	24	H.C.	79
-------	-----	-------	----	------	----	------	----

dia 27

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.	537	Prot.	31	Lip.	16	H.C.	69
-------	-----	-------	----	------	----	------	----

dia 25

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo a la plancha con patatas asadas
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

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

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS.
ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria