Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

Cruz Roja Española
Comunidad de Madrid

Empresa colaboradora con:

UNHCR ACNUR

AEPNAA

Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

Parga y López
Calle de Flora Tristán, 18 - 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.

Colegio/School

Ntra. Sra. de la Paloma CELÍACOS

Parga y López

Mes/Month

DICIEMBRE 2020

Menú elaborado por el departamento de nutrición de PARGA y LÓPEZ, S.L.

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	DÍA 1 Crema de champiñón Lomo fresco plancha con patatas fritas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) Kcal. 802 · Prot. 27 · Lip 37 · H.C. 91	**DÍA 2** Puchero de garbanzos Salmón al horno con ensalada lechuga, maíz, naranja *ALÉRGENO: PESCADO* Yogur natural con miel (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) Kcal. 776 · Prot. 49 · Lip 30 · H.C. 78	**DÍA 3** Salteado de verduras Filete de pollo plancha con patatas panadera Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) Kcal. 649 · Prot. 34 · Lip 24 · H.C. 73	**DÍA 4** Paella de verduras Bacalao con tomate y verduras (harina sin gluten) *ALÉRGENO: PESCADO* Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) Kcal. 798 · Prot. 32 · Lip 22 · H.C. 117
DÍA 7 **FESTIVO**	**DÍA 8** **FESTIVO**	**DÍA 9** Macarrones con tomate (pasta sin gluten) *ALÉRGENO: SOJA* Lacón al horno con rodajas de tomate natural Piña en su jugo y pan sin gluten (huevo) Kcal. 659 · Prot. 25 · Lip 22 · H.C. 91	**DÍA 10** Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten) *ALÉRGENO: SOJA* Cocido completo, ternera, repollo,chorizo, pollo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) Kcal. 665 · Prot. 26 · Lip 19 · H.C. 98	**DÍA 11** Patatas guisadas con rape *ALÉRGENO: PESCADO* Fogonero a la plancha con ensalada lechuga, tomate, remolacha *ALÉRGENO: PESCADO* Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) Kcal. 682 · Prot. 42 · Lip 20 · H.C. 83
DÍA 14 Macarrones con bacon y queso (pasta sin gluten) *ALÉRGENO: SOJA, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS* Palometa con tomate y verduras (harina sin gluten) *ALÉRGENO: PESCADO* Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) Kcal. 769 · Prot. 38 · Lip 22 · H.C. 106	**DÍA 15** Sopa de verduras (fideos sin gluten) *ALÉRGENO: SOJA* Ragú de ternera con verduras y patatas fritas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) Kcal. 798 · Prot. 31 · Lip 40 · H.C. 80	**DÍA 16** "Día de América" Frijoles Hamburguesa de pollo con ensalada y plátano frito Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) Kcal. 806 · Prot. 35 · Lip 23 · H.C. 115	**DÍA 17** Crema de calabacín Bacalao al horno con ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria *ALÉRGENO: PESCADO* Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) Kcal. 551 · Prot. 29 · Lip 23 · H.C. 57	**DÍA 18** Guiso de fideos con calamares y rape (fideos sin gluten) *ALÉRGENO: SOJA, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS* Tortilla paisana con rodajas de tomate natural *ALÉRGENO: HUEVO* Fruta y pan sin gluten (huevo) Kcal. 744 · Prot. 31 · Lip 29 · H.C. 90
DÍA 21 Guisantes salteados con jamón Merluza a la plancha con ensalada lechuga, maíz y cebolla *ALÉRGENO: PESCADO* Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) Kcal. 694 · Prot. 39 · Lip 26 · H.C. 76	**DÍA 22** **COMIDA ESPECIAL NAVIDAD**	*Vacaciones de Navidad*		
				En cumplimento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS.** **ADO:** Alérgenos de Declaración Obligatoria

Descárgate nuestra nueva APP Parga y López (PARA iOS y ANDROID)