

Sugerencias para la cena

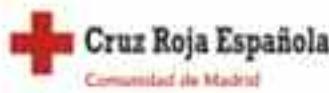
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Empresa colaboradora con:

Parga y López

Calle de Flora Tristán, 10 - 28919 Leganés (Madrid)  
Telf: 914 78 42 39 - info@pargaylopez.com

Asociación de Celiacos y  
Sensibles al Gluten  
Comunidad de Madrid

[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

Crema de champiñón  
Lomo fresco plancha con patatas fritas  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 802	Prot. 27	Lip. 37	H.C. 91
--------------	-------------	------------	------------

Puchero de garbanzos  
Salmón al horno con ensalada  
lechuga, maíz, naranja  
ALÉRGENO: PESCADO  
Yogur natural con miel (lácteos y  
derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 776	Prot. 49	Lip. 30	H.C. 78
--------------	-------------	------------	------------

Salteado de verduras  
Filete de pollo plancha con patatas panadera  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 649	Prot. 34	Lip. 24	H.C. 73
--------------	-------------	------------	------------

Paella de verduras  
Bacalao con tomate y verduras  
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 798	Prot. 32	Lip. 22	H.C. 117
--------------	-------------	------------	-------------

DÍA 7

FESTIVO

DÍA 8

FESTIVO

DÍA 9

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)  
ALÉRGENO: SOJA  
Lacón al horno con rodajas de tomate natural  
Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sésamo)

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

DÍA 10

Patatas guisadas con rape  
ALÉRGENO: PESCADO

Fogonero a la plancha con ensalada  
lechuga, tomate, remolacha  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan integral (gluten, soja, sésamo)

DÍA 11

Kcal.  
682

“Día de América” Frijoles  
Hamburguesa de pollo con  
ensalada y plátano frito  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 806	Prot. 35	Lip. 23	H.C. 115
--------------	-------------	------------	-------------

Crema de calabacín  
Bacalao al horno con ensalada lechuga,  
aceitunas, manzana y zanahoria  
ALÉRGENO: PESCADO  
Yogur (lácteos y derivados) y  
pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 551	Prot. 29	Lip. 23	H.C. 57
--------------	-------------	------------	------------

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

DÍA 18

Kcal. 742	Prot. 35	Lip. 28	H.C. 87
--------------	-------------	------------	------------

Macarrones con tomate y bacon  
(pasta sin huevo, sin queso)  
ALÉRGENO: SOJA

Palometa con tomate y verduras  
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 647	Prot. 30	Lip. 15	H.C. 99
--------------	-------------	------------	------------

DÍA 14

Sopa de verduras (fideos sin huevo)  
ALÉRGENO: SOJA

Ragú de ternera con verduras y patatas fritas  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 798	Prot. 31	Lip. 40	H.C. 80
--------------	-------------	------------	------------

DÍA 15

“Día de América” Frijoles  
Hamburguesa de pollo con  
ensalada y plátano frito  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 806	Prot. 35	Lip. 23	H.C. 115
--------------	-------------	------------	-------------

Lentejas ecológicas guisadas con verduras  
ALÉRGENO: GLUTEN

Merluza a la plancha con ensalada  
lechuga, maíz y cebolla  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 680	Prot. 39	Lip. 18	H.C. 90
--------------	-------------	------------	------------

DÍA 22

COMIDA ESPECIAL NAVIDAD

Vacaciones de Navidad

En cumplimiento del RD 126/2015,  
disponemos en nuestras cocinas de la  
información relativa a **ALÉRGENOS**.

**ADO:** Alérgenos de Declaración Obligatoria