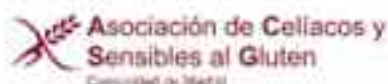


## Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes



Empresa colaboradora con:



**Parga y López**

Calle de Flora Tristán, 10 - 28919 Leganés (Madrid)

Tel: 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.



Ntra. Sra. de la Paloma SIN HUEVO

DICIEMBRE 2020

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

**DIÁ 1**

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

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

**DIÁ 2**

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

**DIÁ 3**

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

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

**DIÁ 4**

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

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

**FESTIVO****DIÁ 7****FESTIVO****DIÁ 8**

**DIÁ 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.	Prot.	Lip	H.C.
659	25	22	91

**DIÁ 10**

Sopa de cocido con fideos  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO*  
Cocido completo, ternera, repollo, chorizo, pollo  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

**DIÁ 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 (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
682	42	20	83

**DIÁ 14**

Macarrones con tomate y bacon  
(pasta sin huevo, sin queso)  
*ALÉRGENOS: SOJA*  
Palometa con tomate y verduras  
*ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN*  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan (gluten, soja, sésamo)

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

**DIÁ 15**

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

**DIÁ 16**

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

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

**DIÁ 17**

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

**DIÁ 18**

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)

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

**DIÁ 21**

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

**DIÁ 22**

**COMIDA ESPECIAL NAVIDAD**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

# Vacaciones de Navidad

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

**ADD:** Alérgenos de Declaración Obligatoria