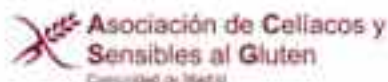


Sugerencias para la cena

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.



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

NO LECTIVO

2

Lentejas guisadas con arroz
Lacón a la gallega con lechuga, tomate, maíz
Piña en su jugo y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
763	32	24	105

3

Espaguetis con verduras (pasta sin gluten)
ALÉRGENO: SOJA
Salmón plancha con mayonesa
y lechuga, tomate, aceitunas
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
826	28	37	95

4

Puré de calabacín
Jamoncitos de pollo asados con arroz rehogado
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
826	53	25	98

5

Patatas guisadas con rape
ALÉRGENO: PESCADO
Tortilla francesa con rodajas de tomate natural
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
709	27	30	83

6

Brócoli rehogado
Bacalao al horno con tomate
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
580	30	27	54

9

Judías blancas ecológicas estofadas
ALÉRGENO: HUEVO
Tortilla española con lechuga, tomate y remolacha
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
721	28	27	91

10

Puré de verduras frescas
Albóndigas pollo en salsa con
patatas dado (harina sin gluten)
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
819	29	36	94

11

Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten)
ALÉRGENO: SOJA
Cocido completo, ternera, chorizo, patata
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

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

12

Macarrones al ajillo (pasta sin gluten)
ALÉRGENO: SOJA
F. merluza al horno con lechuga, tomate y maíz
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
642	29	18	91

13

Arroz campesina
Chuleta sajonia plancha con patatas al horno
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
709	28	20	106

16

Potaje castellano
ALÉRGENO: HUEVO
Fogonero al horno con champiñón rehogado
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
836	48	26	103

17

Puré de zanahoria
Ragú de pavo guisado con patatas dado
ALÉRGENO: PESCADO
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
783	41	33	78

18

Lentejas ecológicas con verduras
Filete de ternera a la plancha
con lechuga, tomate, aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
735	35	26	90

19

Menestra de verduras rehogadas
Tortilla patata con lechuga, tomate, maíz
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
667	23	30	77

20

Ensalada de pasta, cebolla, pimiento, maíz,
atún, huevo, tomate natural (pasta sin gluten)
ALÉRGENO: SOJA, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS
Merluza en salsa con huevo duro (harina sin gluten)
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
698	32	26	84

23

Judías pintas estofadas
ALÉRGENO: HUEVO
Hamburguesa de pollo plancha con tomate y patatas
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
743	34	23	101

24

Crema de coliflor
Tortilla de jamón con lechuga, tomate, zanahoria
ALÉRGENO: HUEVO, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
606	20	25	74

25

Guisantes rehogados con jamón
Magro con tomate y patatas dado
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
855	37	52	61

26

Arroz con verduras
Palometa con tomate (harina sin gluten)
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
632	26	17	94

27

Espirales con bacon y queso (pasta sin gluten)
ALÉRGENO: SOJA, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Bacalao al horno con lechuga, tomate, remolacha
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
860	37	39	91

30

Sopa de cocido (fideos sin gluten)
ALÉRGENO: SOJA
Cocido madrileño, repollo, chorizo, ternera
Helado sin gluten (lácteos y
derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
611	23	20	87

31

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



Comienzo de
la Primavera
20 de Marzo