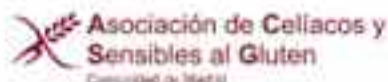


Sugerencias para la cena

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.



Palomeras Bajas HIPOCALÓRICOS

MARZO 2020

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

<p align="center">NO LECTIVO</p> <p align="right">DÍA 2</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras Lacón horno con ensalada Fruta</p> <p align="right">DÍA 3</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>549</td><td>28</td><td>19</td><td>66</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	549	28	19	66	<p>Espaguetis integrales al ajillo <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Salmón plancha con lechuga, tomate, aceitunas Fruta</p> <p align="right">DÍA 4</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>573</td><td>22</td><td>23</td><td>69</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	573	22	23	69	<p>Puré de calabacín Jamoncitos de pollo asados con ensalada Fruta</p> <p align="right">DÍA 5</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>577</td><td>46</td><td>20</td><td>53</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	577	46	20	53	<p>Patatas guisadas con rape <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Tortilla francesa con rodajas de tomate natural <i>ALÉRGENO:HUEVO</i> Fruta</p> <p align="right">DÍA 6</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>504</td><td>20</td><td>21</td><td>60</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	504	20	21	60								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
549	28	19	66																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
573	22	23	69																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
577	46	20	53																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
504	20	21	60																																									
<p>Brócoli rehogado Bacalao al horno con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta</p> <p align="right">DÍA 9</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>441</td><td>23</td><td>14</td><td>55</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	441	23	14	55	<p>Judías blancas ecológicas estofadas <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> Tortilla francesa con lechuga, tomate y remolacha <i>ALÉRGENO:HUEVO</i> Fruta</p> <p align="right">DÍA 10</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>448</td><td>18</td><td>14</td><td>61</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	448	18	14	61	<p>Puré de verduras frescas F. pollo plancha con ensalda Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <p align="right">DÍA 11</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>412</td><td>30</td><td>26</td><td>15</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	412	30	26	15	<p>Sopa de fideos <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Garbanzos con verduras y carne Fruta</p> <p align="right">DÍA 12</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>418</td><td>16</td><td>6</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	418	16	6	76	<p>Macarrones integrales al ajillo <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> F. merluza horno con lechuga, tomate y maíz <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta</p> <p align="right">DÍA 13</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>437</td><td>22</td><td>9</td><td>67</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	437	22	9	67
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
441	23	14	55																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
448	18	14	61																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
412	30	26	15																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
418	16	6	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
437	22	9	67																																									
<p>Arroz con verduras Chuleta sajonia plancha con ensalada Fruta</p> <p align="right">DÍA 16</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>606</td><td>17</td><td>32</td><td>62</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	606	17	32	62	<p>Potaje castellano <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> Fogonero al horno con champiñón rehogado <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p align="right">DÍA 17</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>836</td><td>48</td><td>26</td><td>103</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	836	48	26	103	<p>Puré de zanahoria Ragú de pavo guisado con verduras Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <p align="right">DÍA 18</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>587</td><td>38</td><td>24</td><td>56</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	587	38	24	56	<p>Lentejas ecológicas con verduras Pollo a la plancha con lechuga, tomate, aceitunas Fruta</p> <p align="right">DÍA 19</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>465</td><td>36</td><td>12</td><td>53</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	465	36	12	53	<p>Menestra de verduras rehogadas Tortilla francesa con lechuga, tomate, maíz <i>ALÉRGENO:HUEVO</i> Fruta</p> <p align="right">DÍA 20</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>449</td><td>14</td><td>22</td><td>48</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	449	14	22	48
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
606	17	32	62																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
836	48	26	103																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
587	38	24	56																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
465	36	12	53																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
449	14	22	48																																									
<p>Ensalada de pasta, cebolla, pimiento, maíz, tomate natural <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Merluza plancha con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta</p> <p align="right">DÍA 23</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>458</td><td>27</td><td>9</td><td>66</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	458	27	9	66	<p>Judías pintas estofadas <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> Hamburguesa de pollo plancha con ensalada Fruta</p> <p align="right">DÍA 24</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>425</td><td>26</td><td>8</td><td>61</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	425	26	8	61	<p>Crema de coliflor Tortilla francesa con lechuga, tomate, zanahoria <i>ALÉRGENO:HUEVO</i> Fruta</p> <p align="right">DÍA 25</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>435</td><td>13</td><td>19</td><td>53</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	435	13	19	53	<p>Guisantes rehogados Lomo plancha con ensalada Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <p align="right">DÍA 26</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>522</td><td>21</td><td>42</td><td>15</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	522	21	42	15	<p>Arroz con verduras Palometa horno con lechuga, tomate y maíz <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta</p> <p align="right">DÍA 27</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>449</td><td>23</td><td>12</td><td>63</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	449	23	12	63
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
458	27	9	66																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
425	26	8	61																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
435	13	19	53																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
522	21	42	15																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
449	23	12	63																																									
<p>Espirales al ajillo <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Bacalao al horno con lechuga, tomate, remolacha <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta</p> <p align="right">DÍA 30</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>464</td><td>29</td><td>15</td><td>53</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	464	29	15	53	<p>Sopa de fideos <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Garbanzos con verduras y carne Fruta</p> <p align="right">DÍA 31</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>418</td><td>16</td><td>6</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	418	16	6	76	<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS. ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>		<p align="center"><i>Comienzo de la Primavera 20 de Marzo</i></p>																								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
464	29	15	53																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
418	16	6	76																																									