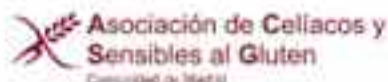


Sugerencias para la cena

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 MUSULMANES, SIN CARNE

MARZO 2020

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

NO LECTIVO

2

Lentejas con verduras
Tortilla de espinacas con lechuga, tomate, maíz
ALÉRGENO:HUEVO
Piña y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
636	25	20	89

3

Espaguetis integrales con verduras
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Salmón plancha con mayonesa y lechuga, tomate, aceitunas
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

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

4

Puré de calabacín
Merluza a la plancha con arroz rehogado
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
672	31	18	96

5

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

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 (gluten, soja, sésamo)

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 (gluten, soja, sésamo)

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

10

Puré de verduras frescas
Albóndigas de pescado en salsa con patatas dado
ALÉRGENO: GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
786	34	35	112

11

Crema de calabacín
Garbanzos con verduras
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
710	24	18	114

12

Macarrones integrales al ajillo
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
F. merluza rebizada con lechuga, tomate y maíz
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
746	30	26	98

13

Arroz con tomate
Tortilla francesa con lechuga, tomate, maíz
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
614	18	27	76

16

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

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

17

Puré de zanahoria
Marmitako de bonito
ALÉRGENO: PESCADO
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
621	23	17	95

18

Lentejas ecológicas con verduras
Croquetas de bacalao con lechuga, tomate, aceitunas
ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
885	27	43	98

19

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

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

20

Ensalada de pasta, cebolla, pimiento, maíz, atún, huevo, tomate natural
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
Merluza en salsa con huevo duro
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

23

Judías pintas estofadas
ALÉRGENO: HUEVO
Lenguado a la romana con patatas
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
827	33	29	108

24

Crema de coliflor
Tortilla francesa con lechuga, tomate, zanahoria
ALÉRGENO:HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
578	18	23	74

25

Guisantes rehogados con jamón
Tortilla de patatas con lechuga y tomate
ALÉRGENO: HUEVO
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
705	32	35	66

26

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

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

27

Espirales con tomate
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Bacalao al horno con lechuga, tomate, remolacha
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
624	29	15	93

30

Espinacas rehogadas al ajillo
Tortilla de queso con ensalada de tomate, lechuga, maíz
ALÉRGENO:HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
529	19	30	47

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