

## Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>NO LECTIVO</b>	ESPINACAS CON JAMÓN TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON BACÓN CHULETA DE PAVO CON PATATAS FRUTA	MACARRONES CON ATÚN CINTA DE LOMO CON CALABACÍN FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA
SOPA DE LETRAS TORTILLA DE JAMÓN CON PATATAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE LENGUADO EN SALSA VERDE YOGUR	CREMA DE CALABACÍN CROQUETAS DE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA	PATATAS CON VERDURAS POLLO AL CHILDRÓN CON VERDURAS FRUTA	ENSALADA DE MOZARELLA CON TOMATE LOMO DE SAJONIA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA
JUDÍAS VERDES CON TOMATE SALMÓN EMPANADO CON ENSALADA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS POLLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA FRUTA	ACELGAS CON PATATAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	SOPA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PESCADO CON ENSALADA GELATINA	ESPAGUETIS AL AJILLO CONTRA DE CERDO CON VERDURITAS FRUTA
CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA	BRÓCOLI CON MAYONESA SEPIA CON ALIOLI Y PATATAS AL VAPOR FRUTA	ARROZ CON CALAMARES TERNERA ASADA CON PURÉ DE PATATA FRUTA	CODITOS CON TOMATE BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA	PISTO MANCHEGO ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA YOGUR
CREMA DE VERDURAS ESCALOPE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA	LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES POLLO AL CURRY CON VERDURAS FRUTA			



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

MARZO 2020

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 y pan (gluten, soja, sésamo)

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

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  
Jamoncitos de pollo asados con arroz rehogado  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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 (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 pollo en salsa con patatas dado  
*ALÉRGENO: GLUTEN*  
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

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

11

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

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

12

Macarrones integrales al ajillo  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO*  
F. merluza rebozada 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 campesina  
Chuleta sajonia plancha con patatas al horno  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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 (gluten, soja, sésamo)

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

17

Puré de zanahoria  
Ragú de pavo guisado con patatas dado  
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

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

18

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
737	31	18	114

19

Menestra de verduras rehogadas  
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, MOLLUSCOS*  
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*  
Hamburguesa de pollo plancha con tomate y patatas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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 integral (gluten, soja, sésamo)

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 (gluten, soja, sésamo)

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

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 bacon y queso  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
Bacalao al horno con lechuga, tomate, remolacha  
*ALÉRGENO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

30

Sopa de cocido  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO*  
Cocido madrileño, repollo, chorizo, ternera  
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sésamo)

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