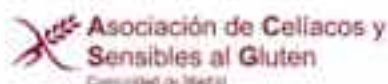


Sugerencias para la cena

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 SIN HUEVO

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 en su jugo y pan (gluten, soja, sésamo)

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

3

Espaguetis con verduras (pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Salmón plancha con lechuga, tomate, aceitunas (sin mayonesa)
ALÉRGENO: PESCADO
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
Ternera a la plancha con rodajas de tomate natural
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
751	33	32	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 (sin huevo)
Filete de pavo a la plancha con lechuga, tomate y remolacha
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
693	39	22	85

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

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 (gluten, soja, sésamo)

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

16

Potaje castellano (sin 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, APO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

19

Menestra de verduras rehogadas
Filete de ternera a la plancha con lechuga, tomate, maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
634	27	28	69

20

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

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

23

Judías pintas estofadas (sin 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
Lomo de Sajonia con lechuga, tomate, zanahoria
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
565	24	18	78

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 tomate (sin queso, pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
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 (pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
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