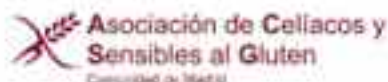


Sugerencias para la cena

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

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

<p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <p>Lentejas guisadas con arroz Lacón a la gallega con lechuga, tomate, maíz Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>763</td><td>32</td><td>24</td><td>105</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	763	32	24	105	<p style="text-align: right;">4</p> <p>Espaguetis integrales con verduras <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Salmón plancha con mayonesa y lechuga, tomate, aceitunas <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO</i> Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>759</td><td>24</td><td>33</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	759	24	33	90	<p style="text-align: right;">5</p> <p>Puré de calabacín Jamoncitos de pollo asados con arroz rehogado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>759</td><td>50</td><td>21</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	759	50	21	93	<p style="text-align: right;">6</p> <p>Patatas guisadas con rape <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Tortilla francesa con rodajas de tomate natural <i>ALÉRGENO:HUEVO</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>642</td><td>23</td><td>26</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	642	23	26	79								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
763	32	24	105																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
759	24	33	90																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
759	50	21	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
642	23	26	79																																									
<p style="text-align: right;">9</p> <p>Brócoli rehogado Bacalao al horno con tomate <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>553</td><td>24</td><td>24</td><td>60</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	553	24	24	60	<p style="text-align: right;">10</p> <p>Judías blancas ecológicas estofadas <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> Tortilla española con lechuga, tomate y remolacha <i>ALÉRGENO:HUEVO</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>654</td><td>24</td><td>23</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	654	24	23	87	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Puré de verduras frescas Albóndigas pollo en salsa con patatas dado <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>824</td><td>28</td><td>34</td><td>99</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	824	28	34	99	<p style="text-align: right;">12</p> <p>Sopa de cocido con fideos <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Cocido completo, ternera, chorizo, patata Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>598</td><td>22</td><td>16</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	22	16	93	<p style="text-align: right;">13</p> <p>Macarrones integrales al ajillo <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> F. merluza rebozada con lechuga, tomate y maíz <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>679</td><td>27</td><td>22</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	679	27	22	93
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
553	24	24	60																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
654	24	23	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
824	28	34	99																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
679	27	22	93																																									
<p style="text-align: right;">16</p> <p>Arroz campesina Chuleta sajonia plancha con patatas al horno Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>642</td><td>24</td><td>16</td><td>101</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	642	24	16	101	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Potaje castellano <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> Fogonero al horno con champiñón rehogado <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>769</td><td>45</td><td>22</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	769	45	22	98	<p style="text-align: right;">18</p> <p>Puré de zanahoria Ragú de pavo guisado con patatas dado Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>788</td><td>40</td><td>30</td><td>84</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	788	40	30	84	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras Filete de ternera a la plancha con lechuga, tomate, aceitunas Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>606</td><td>31</td><td>17</td><td>83</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	606	31	17	83	<p style="text-align: right;">20</p> <p>Menestra de verduras rehogadas Tortilla patata con lechuga, tomate, maíz <i>ALÉRGENO:HUEVO</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>600</td><td>19</td><td>26</td><td>72</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	600	19	26	72
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
642	24	16	101																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
769	45	22	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
788	40	30	84																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
606	31	17	83																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
600	19	26	72																																									
<p style="text-align: right;">23</p> <p>Ensalada de pasta, cebolla, pimiento, maíz, atún, huevo, tomate natural <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS</i> Merluza en salsa con huevo duro <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>631</td><td>29</td><td>22</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	631	29	22	79	<p style="text-align: right;">24</p> <p>Judías pintas estofadas <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> Hamburguesa de pollo plancha con tomate y patatas Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>676</td><td>30</td><td>19</td><td>96</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	676	30	19	96	<p style="text-align: right;">25</p> <p>Crema de coliflor Tortilla de jamón con lechuga, tomate, zanahoria <i>ALÉRGENO: HUEVO, SOJA</i> Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>539</td><td>17</td><td>21</td><td>70</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	539	17	21	70	<p style="text-align: right;">26</p> <p>Guisantes rehogados con jamón Magro con tomate y patatas dado Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>860</td><td>36</td><td>49</td><td>67</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	860	36	49	67	<p style="text-align: right;">27</p> <p>Arroz con verduras Palometa con tomate <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>565</td><td>23</td><td>13</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	565	23	13	90
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
631	29	22	79																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
676	30	19	96																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
539	17	21	70																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
860	36	49	67																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
565	23	13	90																																									
<p style="text-align: right;">30</p> <p>Espirales con bacon y tomate (sin queso) <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO,</i> Bacalao al horno con lechuga, tomate, remolacha <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>602</td><td>32</td><td>20</td><td>73</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	602	32	20	73	<p style="text-align: right;">31</p> <p>Sopa de cocido <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Cocido madrileño, repollo, chorizo, ternera Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>593</td><td>24</td><td>17</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	593	24	17	85	<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS. ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>		<p style="font-size: 2em; font-family: cursive;">Comienzo de la Primavera 20 de Marzo</p>																								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
602	32	20	73																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
593	24	17	85																																									