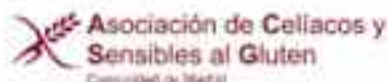


### Sugerencias para la cena

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;"><b>NO LECTIVO</b></p> <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>3</b></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;"><b>4</b></p> <p>Espaguetis con verduras (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Salmón plancha con lechuga, tomate, aceitunas (sin mayonesa) <i>ALÉRGENO: PESCADO</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>687</td><td>24</td><td>25</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	687	24	25	90	<p style="text-align: right;"><b>5</b></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;"><b>6</b></p> <p>Patatas guisadas con rape <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Ternera a la plancha con rodajas de tomate natural 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>684</td><td>30</td><td>28</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	684	30	28	79								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
763	32	24	105																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
687	24	25	90																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
759	50	21	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
684	30	28	79																																									
<p style="text-align: right;"><b>9</b></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;"><b>10</b></p> <p>Judías blancas ecológicas estofadas (sin huevo) Filete de pavo a la plancha con lechuga, tomate y remolacha 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>626</td><td>35</td><td>18</td><td>80</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	626	35	18	80	<p style="text-align: right;"><b>11</b></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;"><b>12</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</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;"><b>13</b></p> <p>Macarrones al ajillo (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> F. merluza al horno con lechuga, tomate y maíz <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>575</td><td>25</td><td>14</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	575	25	14	87
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
553	24	24	60																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
626	35	18	80																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
824	28	34	99																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
575	25	14	87																																									
<p style="text-align: right;"><b>16</b></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;"><b>17</b></p> <p>Potaje castellano (sin huevo) 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;"><b>18</b></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;"><b>19</b></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;"><b>20</b></p> <p>Menestra de verduras rehogadas Pollo a la plancha con lechuga, tomate, maíz 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>632</td><td>34</td><td>25</td><td>69</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	632	34	25	69
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.																																									
632	34	25	69																																									
<p style="text-align: right;"><b>23</b></p> <p>Ensalada de pasta, cebolla, pimiento, maíz, atún, tomate natural (sin huevo, pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS</i> Merluza en salsa (sin huevo) <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>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;"><b>24</b></p> <p>Judías pintas estofadas (sin huevo) 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;"><b>25</b></p> <p>Crema de coliflor Lomo de Sajonia con lechuga, tomate, zanahoria 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>661</td><td>20</td><td>34</td><td>69</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	661	20	34	69	<p style="text-align: right;"><b>26</b></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;"><b>27</b></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.																																									
661	20	34	69																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
860	36	49	67																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
565	23	13	90																																									
<p style="text-align: right;"><b>30</b></p> <p>Espirales con bacon y tomate (sin queso, pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</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;"><b>31</b></p> <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</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 <b>ALÉRGENOS.</b> <b>ADO:</b> Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>		<p style="text-align: center; font-size: 2em;">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																																									