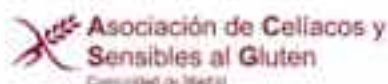


### Sugerencias para la cena

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 LEGUMBRES

MARZO 2020

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

NO LECTIVO

2

Arroz con tomate  
Lacón a la gallega con lechuga, tomate, maíz  
Piña y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
614	20	27	74

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 sin gluten (huevo)

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 sin gluten (huevo)

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 sin gluten (huevo)

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 sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
580	30	27	54

9

Coliflor con mayonesa  
*ALÉRGENO: HUEVO*  
Tortilla española con lechuga, tomate y remolacha  
*ALÉRGENO:HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
662	22	37	61

10

Puré de verduras frescas  
(sin judías verdes, sin guisantes)  
Albóndigas pollo en salsa con patatas dado  
*ALÉRGENO: GLUTEN*  
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

11

Crema de calabacín  
Escalope de ternera con ensalada de lechuga y maíz  
*ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN*  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
809	32	40	80

12

Macarrones integrales al ajillo  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO*  
F. merluza rebosada con lechuga, tomate y maíz  
*ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN*  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan sin gluten (huevo)

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

13

Arroz campesina (sin guisantes)  
Chuleta sajonia plancha con patatas al horno  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan sin gluten (huevo)

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

16

Espinacas rehogadas al ajillo  
Fogonero al horno con champiñón rehogado  
*ALÉRGENO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
599	34	20	70

17

Puré de zanahoria  
Ragú de pavo guisado con patatas dado  
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

18

Coditos con tomate  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO*  
Pollo a la plancha con lechuga, tomate, aceitunas  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
698	37	20	92

19

Coliflor rehogada con ajo y pimentón  
Tortilla patata con lechuga, tomate, maíz  
*ALÉRGENO:HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
662	22	37	61

20

Ensalada de pasta, cebolla, pimienta,  
maíz, atún, huevo, tomate natural  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS*  
Merluza en salsa con huevo duro (sin guisantes)  
*ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN*  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan sin gluten (huevo)

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

23

Acelgas con patatas  
Hamburguesa de pollo plancha con tomate y patatas  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
631	28	25	73

24

Crema de coliflor  
Tortilla de jamón con lechuga, tomate, zanahoria  
*ALÉRGENO: HUEVO, SOJA*  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
606	20	25	74

25

Brócoli con mayonesa  
*ALÉRGENO: HUEVO*  
Magro con tomate y patatas dado  
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
672	26	48	35

26

Arroz con verduras (sin  
guisantes, sin judías verdes)  
Palometa con tomate  
*ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN*  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan sin gluten (huevo)

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 sin gluten (huevo)

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

30

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

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