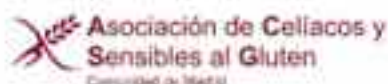


### Sugerencias para la cena

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 PESCADO

MARZO 2020

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

NO LECTIVO

2

3

4

5

6

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

Espaguetis integrales con verduras  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO*  
Ternera plancha con mayonesa  
y lechuga, tomate, aceitunas  
*ALÉRGENO: HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
756	30	29	95

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

Patatas a la riojana  
Tortilla francesa con rodajas de tomate natural  
*ALÉRGENO: HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
708	21	32	83

Brócoli rehogado  
Cinta de lomo a la plancha con ensalada  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
737	24	48	53

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

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

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

Macarrones integrales al ajillo  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO*  
Escalope de pollo rebozado  
con lechuga, tomate y maíz  
*ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN*  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
830	33	32	103

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

Potaje castellano  
*ALÉRGENO: HUEVO*  
Pollo a la plancha con champiñón rehogado  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
882	51	30	101

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

Lentejas ecológicas con verduras  
Filete de ternera a la plancha  
con lechuga, tomate, aceitunas  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
735	35	26	90

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

Ensalada de pasta, cebolla, pimiento,  
maíz, huevo, tomate natural (sin atún)  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO*  
Ternera a la jardinera con patatas  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
717	32	32	77

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

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

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

Arroz con verduras  
Lomo de Sajonia a la plancha  
con lechuga, tomate y maíz  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
648	25	21	89

Espirales con bacon y queso  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
Tortilla de patatas con lechuga, tomate, remolacha  
*ALÉRGENO: HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados)  
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
671	25	20	97

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

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