

### Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes



Empresa colaboradora con:



Calle de Flora Tristán, 10 · 28919 Leganés (Madrid)  
Telf.: 914 78 42 39 · info@pargaylopez.com

www.pargaylopez.com



"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.



# MUSULMANES, SIN CARNE

SEPTIEMBRE 2020

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

	<p><b>Arroz blanco con tomate</b> <span style="float: right;">DÍA 8</span></p> <p><b>Tortilla de queso con ensalada de lechuga y maíz</b> ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</p> <p><b>Piña en su jugo y pan (gluten, soja)</b></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>595</td><td>17</td><td>26</td><td>75</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	595	17	26	75	<p><b>Brócoli rehogado</b> <span style="float: right;">DÍA 9</span></p> <p><b>F. rape plancha con ensalada</b> ALÉRGENO: PESCADO</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</b></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>574</td><td>30</td><td>27</td><td>53</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	574	30	27	53	<p><b>Ensalada de pasta</b> <span style="float: right;">DÍA 10</span> ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS</p> <p><b>Merluza en s. verde con guisantes y huevo</b> ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</p> <p><b>Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja)</b></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>644</td><td>29</td><td>26</td><td>73</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	644	29	26	73	<p><b>Garbanzos con verduras</b> <span style="float: right;">DÍA 11</span></p> <p><b>Tortilla de calabacín con ensalada</b> Alérgenos: huevo</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</b></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>870</td><td>39</td><td>36</td><td>97</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	870	39	36	97								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
595	17	26	75																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
574	30	27	53																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
644	29	26	73																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
870	39	36	97																																									
<p><b>Espaguetis gratinados con queso</b> <span style="float: right;">DÍA 14</span> ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN</p> <p><b>Tortilla de patata con ensalada</b> ALÉRGENO: HUEVO</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</b></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>871</td><td>36</td><td>37</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	871	36	37	98	<p><b>Judías blancas estofadas</b> <span style="float: right;">DÍA 15</span> ALÉRGENO: HUEVO</p> <p><b>F. salmón plancha con mayonesa y ensalada</b> ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</b></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>765</td><td>30</td><td>34</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	765	30	34	85	<p><b>Crema de coliflor</b> <span style="float: right;">DÍA 16</span></p> <p><b>Tortilla francesa con patatas dado</b> ALÉRGENO: HUEVO</p> <p><b>Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</b></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>614</td><td>19</td><td>28</td><td>72</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	614	19	28	72	<p><b>Lentejas a la jardinera (sin chorizo)</b> <span style="float: right;">DÍA 17</span></p> <p><b>Rape a la romana con ensalada</b> ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</b></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>796</td><td>37</td><td>32</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	796	37	32	90	<p><b>Judías verdes rehogadas</b> <span style="float: right;">DÍA 18</span></p> <p><b>F. merluza a la plancha con patatas panadera</b> ALÉRGENO: PESCADO</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</b></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>596</td><td>31</td><td>20</td><td>73</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	596	31	20	73
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
871	36	37	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
765	30	34	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
614	19	28	72																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
796	37	32	90																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
596	31	20	73																																									
<p><b>Coditos con tomate</b> <span style="float: right;">DÍA 21</span> ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</p> <p><b>Merluza en salsa verde con patatas dado</b> ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</b></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>855</td><td>32</td><td>28</td><td>119</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	855	32	28	119	<p><b>Patatas riojana (sin chorizo)</b> <span style="float: right;">DÍA 22</span></p> <p><b>Huevos villarroy con lechuga, tomate, remolacha</b> ALÉRGENO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</b></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>875</td><td>23</td><td>44</td><td>97</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	875	23	44	97	<p><b>Crema de calabacín</b> <span style="float: right;">DÍA 23</span></p> <p><b>Tortilla de espinacas con ensalada</b> ALÉRGENO: HUEVO</p> <p><b>Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</b></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>568</td><td>19</td><td>29</td><td>58</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	568	19	29	58	<p><b>Judías pintas con verduras</b> <span style="float: right;">DÍA 24</span></p> <p><b>Bacalao orly con ensalada</b> ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</b></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>715</td><td>32</td><td>24</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	715	32	24	92	<p><b>Menestra de verduras (sin jamón)</b> <span style="float: right;">DÍA 25</span></p> <p><b>Salmón a la plancha con patatas dado</b> ALÉRGENO: PESCADO</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</b></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>704</td><td>25</td><td>37</td><td>69</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	704	25	37	69
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
855	32	28	119																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
875	23	44	97																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
568	19	29	58																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
715	32	24	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
704	25	37	69																																									
<p><b>Arroz con verduras</b> <span style="float: right;">DÍA 28</span></p> <p><b>Tortilla de calabacín con ensalada</b> ALÉRGENO: HUEVO</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</b></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>665</td><td>19</td><td>27</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	665	19	27	87	<p><b>Puré de verduras frescas</b> <span style="float: right;">DÍA 29</span></p> <p><b>Rape a la plancha con champiñón</b> ALÉRGENO: PESCADO</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</b></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>797</td><td>55</td><td>25</td><td>89</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	797	55	25	89	<p><b>Sopa de verduras (sin jamón)</b> <span style="float: right;">DÍA 30</span></p> <p><b>Garbanzos guisados con verduras</b></p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</b></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>783</td><td>29</td><td>26</td><td>108</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	783	29	26	108		<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a <b>ALÉRGENOS</b>.</p> <p><b>ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria</b></p>																
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	19	27	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
797	55	25	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
783	29	26	108																																									