

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			ARROZ/PASTA PESCADO CON PATATAS FRUTA	VERDURA TERNERA CON ENSALADA FRUTA
VERDURA PAVO CON ENSALADA FRUTA	PASTA/ARROZ PESCADO CON PATATAS POSTRE LÁCTEO	LEGUMBRE HUEVO CON ENSALADA FRUTA	PASTA/ARROZ PESCADO CON ENSALADA FRUTA	VERDURA CERDO CON PATATAS FRUTA
FESTIVO	VERDURA PESCADO CON PATATAS FRUTA	PASTA/ARROZ TERNERA CON VERDURA FRUTA	LEGUMBRE CERDO CON ENSALADA FRUTA	VERDURA HUEVO CON PATATA POSTRE LÁCTEO
VERDURA TERNERA CON PATATAS FRUTA	PASTA/ARROZ PESCADO CON ENSALADA FRUTA	VERDURA POLLO CON PATATAS FRUTA	PASTA/ARROZ PESCADO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO	LEGUMBRE HUEVO CON ENSALADA FRUTA
VERDURA HUEVO CON PATATAS FRUTA	LEGUMBRE CERDO CON ENSALADA FRUTA	PASTA/ARROZ PESCADO CON PATATAS POSTRE LÁCTEO	VERDURA TERNERA CON ENSALADA FRUTA	PASTA/ARROZ PESCADO CON ENSALADA FRUTA



Empresa colaboradora con:



Parga y López

Calle de Flora Tristán, 10 · 28919 Leganés (Madrid)
Telf.: 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

OCTUBRE 2020

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

Arroz con tomate

Tortilla de atún con ensalada lechuga, tomate, maíz

ALÉRGENO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
642	20	29	76

5

Puré de verduras

Escalope de cerdo con ensalada lechuga, tomate y zanahoria

ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
826	32	40	84

6

Patatas guisadas con verduras

Bacalao horno con pisto

ALÉRGENO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
756	39	25	93

7

Judías verdes con tomate

C. lomo plancha con patatas panaderas

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
702	26	41	58

1

Espaguetis integrales gratinados con queso

ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN

Merluza en salsa con huevo y guisantes

ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
881	41	35	101

2

Arroz con tomate

Tortilla de atún con ensalada lechuga, tomate, maíz

ALÉRGENO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
642	20	29	76

5

Puré de verduras

Escalope de cerdo con ensalada lechuga, tomate y zanahoria

ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
826	32	40	84

6

Patatas guisadas con verduras

Bacalao horno con pisto

ALÉRGENO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
756	39	25	93

7

Brócoli rehogado

Albóndigas de pollo con champiñón

ALÉRGENOS: GLUTEN

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	34	41	67

8

Judías blancas estofadas

ALÉRGENO: HUEVO

Lomo de merluza a la gallega con ensalada

ALÉRGENO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
640	35	18	85

9

FESTIVO

12

Lentejas ecológicas guisadas con verduras

Lacón al horno con ensalada de zanahoria y tomate

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
737	29	29	90

13

Macarrones integrales al ajillo

ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO

Fogonero con tomate y patatas al vapor

ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
748	38	14	118

14

Crema de calabaza

Ragú de pollo guisado con arroz

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
571	32	20	65

15

Sopa de cocido

ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO

Cocido completo, ternera, chorizo, pollo, verdura

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

16

Guisantes rehogados

Huevos con bechamel con ensalada de tomate natural

ALÉRGENO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
874	31	43	90

19

Crema de coliflor

Escalopines madrileña con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
813	33	39	82

20

Judías pintas guisadas con arroz

Tacos de rape en salsa con patatas dado

ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
872	40	30	108

21

Menestra de verduras salteadas

Jamonicos de pollo asados con ensalada

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
733	53	27	70

22

Paella mixta

ALÉRGENO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

Merluza molinera con ensalada lechuga, tomate

ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
755	34	29	90

23

Lentejas guisadas con chorizo

Salmón plancha con ensalada

ALÉRGENO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
713	41	25	83

26

Puré de calabacín

F. de pollo plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
681	33	27	76

27

Sopa de cocido

ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO

Cocido completo/patata, morcillo, chorizo

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

28

Judías verdes rehogadas

Ragú de pavo con patatas

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
733	42	35	60

29

Patatas guisadas con verduras

Tortilla de jamón con ensalada

ALÉRGENO: HUEVO, SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
638	22	30	53

30