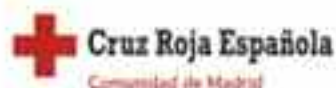
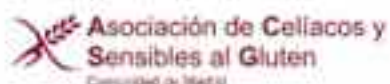


### Sugerencias para la cena

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 HIPOCALÓRICOS

NOVIEMBRE 2020

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

2

**FESTIVO**

--	--	--	--

3

Macarrones al ajillo  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO  
Lacón horno con ensalada

Fruta	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
	511	31	14	66

4

Judías blancas ecológicas con verduras  
Merluza al horno  
ALÉRGENO: PESCADO

Fruta	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
	414	24	8	62

5

Puré de calabaza  
Filete de cerdo plancha con ensalada

Fruta	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
	435	14	27	33

6

Patatas con verduras  
Tortilla francesa con ensalada  
ALÉRGENO:HUEVO

Fruta	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
	405	14	19	29

9

**FESTIVO**

--	--	--	--

10

Lentejas ecológicas guisadas con verduras  
Tortilla francesa con ensalada  
ALÉRGENO:HUEVO  
Fruta

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
488	22	15	66

11

Espaguetis al ajillo  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO  
Fogonero al horno con ensalada  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
437	22	9	67

12

Sopa de cocido  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO  
Garbanzos con verduras y carne  
Fruta

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
418	16	6	76

13

Patatas con verduras  
F. pollo plancha con lechuga, tomate, zanahoria  
Yogur desnatado

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
435	31	20	15

16

Arroz blanco rehogado con ajo  
Cinta de lomo plancha con lechuga, tomate y cebolla  
Fruta

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
465	15	27	42

17

Garbanzos con verduras  
Bacalao al horno con ensalada  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
432	25	10	61

18

Crema de verduras  
Filete de pollo plancha con ensalada  
Yogur desnatado

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
421	30	17	37

19

Judías pintas estofadas con verduras  
Merluza al horno con ensalada  
lechuga, tomate, aceitunas  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
414	24	8	62

20

Brócoli rehogado  
Filete de pavo a la plancha con ensalada  
Fruta

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
484	28	27	32

23

Lentejas guisadas con verduras  
TORTILLA FRANCESA Y CALABACIN ALÉRGENO:HUEVO  
Fruta

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
488	22	15	66

24

Crema de zanahoria  
Lomo plancha con ensalada  
Fruta

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
536	16	29	51

25

Sopa de cocido  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO  
Garbanzos con verduras y carne  
Fruta

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
418	16	6	76

26

Espirales al ajillo  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO  
Salmón plancha con ensalada  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
458	27	9	66

27

Arroz con verduras  
Pollo a la plancha con ensalada  
Yogur desnatado

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
-------	-------	-----	------

30

Judías verdes con tomate  
Merluza al horno con ensalada  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
364	19	16	37

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