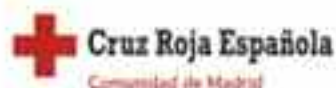
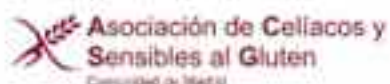


Sugerencias para la cena

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 MUSULMANES, SIN CARNE

NOVIEMBRE 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>FESTIVO</p> <p>☺2</p> <table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>					<p>Macarrones integrales gratinados con tomate y queso <i>ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN</i></p> <p>Tortilla de calabacín con rodajas de tomate natural <i>ALÉRGENO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺3</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>801</td><td>34</td><td>34</td><td>91</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	801	34	34	91	<p>Judías blancas ecológicas estofadas con verduras</p> <p>Merluza rebozada con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺4</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>723</td><td>32</td><td>25</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	723	32	25	92	<p>Puré de calabaza</p> <p>Salmón a la plancha con ensalada de maíz, tomate <i>ALÉRGENO: PESCADO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺5</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>602</td><td>21</td><td>32</td><td>57</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	602	21	32	57	<p>Patatas guisadas con bacalao <i>ALÉRGENO: PESCADO</i></p> <p>Tortilla de patatas con tomate natural en rodajas <i>ALÉRGENO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺6</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>769</td><td>34</td><td>30</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	769	34	30	92				
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
801	34	34	91																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
723	32	25	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
602	21	32	57																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
769	34	30	92																																									
<p>FESTIVO</p> <p>☺9</p> <table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>					<p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras</p> <p>Huevos con bechamel y ensalada <i>ALÉRGENO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺10</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>863</td><td>31</td><td>35</td><td>105</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	863	31	35	105	<p>Espaguetis integrales con queso, orégano y tomate <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Fogonero en salsa verde con guisantes <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺11</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>820</td><td>38</td><td>28</td><td>105</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	820	38	28	105	<p>Crema de calabacín</p> <p>Garbanzos guisados</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺12</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>710</td><td>24</td><td>18</td><td>114</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	710	24	18	114	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con lechuga, tomate, zanahoria <i>ALÉRGENO: HUEVO</i></p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺13</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
863	31	35	105																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
820	38	28	105																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
710	24	18	114																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Tortilla de queso con lechuga, tomate y cebolla <i>ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺16</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>656</td><td>21</td><td>30</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	656	21	30	76	<p>Puchero de garbanzos (sin cerdo)</p> <p>Bacalao al horno con pisto <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺17</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>875</td><td>45</td><td>31</td><td>105</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	875	45	31	105	<p>Crema de verduras</p> <p>Albóndigas de pescado con patatas dado <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, MOLUSCOS, LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO</i></p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺18</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>786</td><td>34</td><td>35</td><td>112</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	786	34	35	112	<p>Judías pintas estofadas <i>ALÉRGENO: HUEVO</i></p> <p>Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate, aceitunas <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺19</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>727</td><td>32</td><td>25</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	727	32	25	93	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tortilla de espinacas con ensalada <i>ALÉRGENO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺20</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>591</td><td>20</td><td>33</td><td>54</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	591	20	33	54
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
656	21	30	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
875	45	31	105																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
786	34	35	112																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
727	32	25	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
591	20	33	54																																									
<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate natural <i>ALÉRGENO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺23</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>772</td><td>32</td><td>28</td><td>99</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	772	32	28	99	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza a la plancha con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺24</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>578</td><td>28</td><td>18</td><td>75</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	578	28	18	75	<p>Sopa de verduras con fideos <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p>Garbanzos guisados</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺25</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></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>Espirales con tomate y queso <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Salmón plancha con mayonesa <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺26</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>848</td><td>35</td><td>37</td><td>95</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	848	35	37	95	<p>Arroz con verduras</p> <p>Croquetas de bacalao con ensalada <i>ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO</i></p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺27</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>777</td><td>18</td><td>45</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	777	18	45	76
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
772	32	28	99																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
578	28	18	75																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
783	29	26	108																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
848	35	37	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
777	18	45	76																																									
<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con patatas panadera <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>☺30</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>713</td><td>29</td><td>28</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	713	29	28	87				<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS.</p> <p>ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>																																
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
713	29	28	87																																									