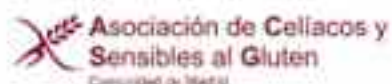


### Sugerencias para la cena

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.



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>FESTIVO</b></p> <p>☺<sup>2</sup></p> <table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>					<p>Macarrones integrales gratinados con tomate y queso <b>☺<sup>3</sup></b>  <i>ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN</i>                  Tortilla de calabacín con rodajas de tomate natural <i>ALÉRGENO: HUEVO</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</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 <b>☺<sup>4</sup></b>                  Merluza rebozada con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</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 <b>☺<sup>5</sup></b>                  Hamburguesa de pollo con ensalada de maíz, tomate                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>612</td><td>24</td><td>29</td><td>65</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	612	24	29	65	<p>Patatas guisadas con bacalao <b>☺<sup>6</sup></b>  <i>ALÉRGENO: PESCADO</i>                  Tortilla de patatas con tomate natural en rodajas <i>ALÉRGENO: HUEVO</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</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.																																									
612	24	29	65																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
769	34	30	92																																									
<p><b>FESTIVO</b></p> <p>☺<sup>9</sup></p> <table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>					<p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras <b>☺<sup>10</sup></b>                  Huevos con bechamel y ensalada <i>ALÉRGENO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</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 <b>☺<sup>11</sup></b>  <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i>                  Fogonero en salsa verde con guisantes <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</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 <b>☺<sup>12</sup></b>                  Garbanzos guisados                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</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 <b>☺<sup>13</sup></b>                  F. pollo plancha con lechuga, tomate, zanahoria                  Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>576</td><td>34</td><td>26</td><td>35</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	576	34	26	35				
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.																																									
576	34	26	35																																									
<p>Arroz blanco con tomate <b>☺<sup>16</sup></b>                  Tortilla de queso con lechuga, tomate y cebolla <i>ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</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) <b>☺<sup>17</sup></b>                  Bacalao al horno con pisto <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</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 <b>☺<sup>18</sup></b>                  Albóndigas de pollo con patatas dado <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i>                  Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>819</td><td>29</td><td>36</td><td>94</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	819	29	36	94	<p>Judías pintas estofadas <b>☺<sup>19</sup></b>  <i>ALÉRGENO: HUEVO</i>                  Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate, aceitunas <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</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 <b>☺<sup>20</sup></b>                  Ragú de pavo guisado con patatas                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>811</td><td>47</td><td>37</td><td>74</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	811	47	37	74
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
656	21	30	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
875	45	31	105																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
819	29	36	94																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
727	32	25	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
811	47	37	74																																									
<p>Lentejas guisadas con verduras <b>☺<sup>23</sup></b>                  Tortilla de patata con ensalada de tomate natural <i>ALÉRGENO: HUEVO</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</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 <b>☺<sup>24</sup></b>                  Salchichas de pavo con ensalada <i>ALÉRGENO: SOJA</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>650</td><td>24</td><td>28</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	650	24	28	76	<p>Sopa de verduras con fideos <b>☺<sup>25</sup></b>  <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i>                  Garbanzos guisados                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</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 <b>☺<sup>26</sup></b>  <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i>                  Salmón plancha con mayonesa <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</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 <b>☺<sup>27</sup></b>                  Nuggets con ensalada <i>ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, HUEVO, APIO</i>                  Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>696</td><td>24</td><td>30</td><td>83</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	696	24	30	83
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
772	32	28	99																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
650	24	28	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
783	29	26	108																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
848	35	37	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
696	24	30	83																																									
<p>Judías verdes con tomate <b>☺<sup>30</sup></b>                  Merluza en salsa verde con patatas panadera <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</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 <b>ALÉRGENOS</b>.  <b>ADD:</b> Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>																																
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
713	29	28	87																																									