

Sugerencias para la cena

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



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

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> Lacón a la gallega con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>3</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>858</td><td>40</td><td>38</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	858	40	38	90	<p>Judías blancas ecológicas estofadas con verduras Merluza rebozada con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>4</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></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 Escalope de cerdo con ensalada de maíz, tomate <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>5</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>725</td><td>30</td><td>38</td><td>65</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	725	30	38	65	<p>Patatas guisadas con bacalao <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Tortilla de jamón con tomate natural en rodajas <i>ALÉRGENO: HUEVO, SOJA</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>6</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>723</td><td>33</td><td>29</td><td>84</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	723	33	29	84				
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
858	40	38	90																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
723	32	25	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
725	30	38	65																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
723	33	29	84																																									
<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 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> <p>10</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></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> Fogonero en salsa verde con guisantes <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>11</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></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>Sopa de cocido <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Cocido completo, morcillo, chorizo, repollo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>12</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>665</td><td>26</td><td>19</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	665	26	19	98	<p>Patatas guisadas a la riojana F. pollo plancha con lechuga, tomate, zanahoria Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>13</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>674</td><td>35</td><td>30</td><td>66</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	674	35	30	66				
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
863	31	35	105																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
820	38	28	105																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
674	35	30	66																																									
<p>Arroz blanco con tomate Cinta de lomo plancha con lechuga, tomate y cebolla Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>16</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>764</td><td>23</td><td>41</td><td>75</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	764	23	41	75	<p>Puchero de garbanzos con chorizo y jamón Bacalao al horno con pisto <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>17</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></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 Albóndigas de pollo con patatas dado <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>18</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></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 <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> <p>19</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></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 Ragú de pavo guisado con patatas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>20</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></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.																																									
764	23	41	75																																									
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 Tortilla de patata con ensalada de tomate natural <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>23</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></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 Lasaña con ensalada <i>ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>24</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>765</td><td>24</td><td>19</td><td>125</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	765	24	19	125	<p>Sopa de cocido <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Cocido madrileño, repollo, patata, ternera Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>25</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>665</td><td>26</td><td>19</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	665	26	19	98	<p>Espirales con tomate y queso <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> <p>26</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></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 Nuggets con ensalada <i>ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, HUEVO, APIO</i> Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>27</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></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.																																									
765	24	19	125																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
848	35	37	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
696	24	30	83																																									
<p>Judías verdes con tomate Merluza en salsa verde con patatas panadera <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>30</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></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. ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>																																			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
713	29	28	87																																									