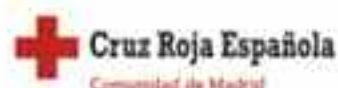
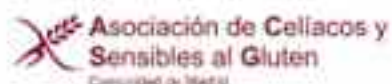


Sugerencias para la cena

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 SIN HUEVO, SIN LÁCTEOS
Y DERIVADOS, SIN PROT. LECHE, SIN LACTOSA

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 style="text-align: center;">DIAS 2</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					<p style="text-align: center;">DIAS 3</p> <p>Macarrones con tomate (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Lacón a la gallega con ensalada Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>590</td> <td>25</td> <td>17</td> <td>85</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	590	25	17	85	<p style="text-align: center;">DIAS 4</p> <p>Judías blancas ecológicas estofadas con verduras Merluza al horno con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>552</td> <td>27</td> <td>13</td> <td>81</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	552	27	13	81	<p style="text-align: center;">DIAS 5</p> <p>Puré de calabaza Filete de cerdo a la plancha con ensalada de maíz, tomate Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>606</td> <td>19</td> <td>36</td> <td>52</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	606	19	36	52	<p style="text-align: center;">DIAS 6</p> <p>Patatas guisadas con bacalao <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Salchichas frescas con tomate natural en rodajas <i>ALÉRGENO: SULFITOS Y SULFUROSOS</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>702</td> <td>29</td> <td>29</td> <td>80</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	702	29	29	80				
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
590	25	17	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
552	27	13	81																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
606	19	36	52																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
702	29	29	80																																									
<p style="text-align: center;">DIAS 9</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					<p style="text-align: center;">DIAS 10</p> <p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras F. de ternera plancha con ensalada Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>671</td> <td>32</td> <td>22</td> <td>87</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	671	32	22	87	<p style="text-align: center;">DIAS 11</p> <p>Espaguetis con orégano y tomate (sin queso, pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Fogonero en salsa verde con guisantes (sin huevo) <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i> Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>613</td> <td>27</td> <td>14</td> <td>95</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	613	27	14	95	<p style="text-align: center;">DIAS 12</p> <p>Sopa de cocido (fideos sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Cocido completo, morcillo, chorizo, repollo Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>598</td> <td>22</td> <td>16</td> <td>93</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	22	16	93	<p style="text-align: center;">DIAS 13</p> <p>Patatas guisadas a la riojana F. pollo plancha con lechuga, tomate, zanahoria Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>679</td> <td>34</td> <td>28</td> <td>72</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	679	34	28	72				
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
671	32	22	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
613	27	14	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
679	34	28	72																																									
<p style="text-align: center;">DIAS 16</p> <p>Arroz blanco con tomate Cinta de lomo plancha con lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>697</td> <td>19</td> <td>37</td> <td>71</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	697	19	37	71	<p style="text-align: center;">DIAS 17</p> <p>Puchero de garbanzos con chorizo y jamón Bacalao al horno con pisto <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>808</td> <td>42</td> <td>27</td> <td>100</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	808	42	27	100	<p style="text-align: center;">DIAS 18</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de pollo con patatas dado <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>824</td> <td>28</td> <td>34</td> <td>99</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	824	28	34	99	<p style="text-align: center;">DIAS 19</p> <p>Judías pintas estofadas (sin huevo) Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate, aceitunas <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>660</td> <td>29</td> <td>21</td> <td>89</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	660	29	21	89	<p style="text-align: center;">DIAS 20</p> <p>Brócoli rehogado Estofado de ternera con patatas Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>722</td> <td>31</td> <td>34</td> <td>73</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	722	31	34	73
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
697	19	37	71																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
808	42	27	100																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
824	28	34	99																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
660	29	21	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
722	31	34	73																																									
<p style="text-align: center;">DIAS 23</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Salchichas de pavo con ensalada de tomate natural <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>685</td> <td>31</td> <td>24</td> <td>86</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	685	31	24	86	<p style="text-align: center;">DIAS 24</p> <p>Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>674</td> <td>19</td> <td>35</td> <td>71</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	674	19	35	71	<p style="text-align: center;">DIAS 25</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Cocido madrileño, repollo, patata, ternera Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>598</td> <td>22</td> <td>16</td> <td>93</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	22	16	93	<p style="text-align: center;">DIAS 26</p> <p>Espirales con tomate (sin queso, pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Salmón plancha con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>516</td> <td>29</td> <td>7</td> <td>85</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	516	29	7	85	<p style="text-align: center;">DIAS 27</p> <p>Arroz con verduras Pollo a la plancha con ensalada Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>629</td> <td>32</td> <td>23</td> <td>73</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	629	32	23	73
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
685	31	24	86																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
674	19	35	71																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
516	29	7	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
629	32	23	73																																									
<p style="text-align: center;">DIAS 30</p> <p>Judías verdes con tomate Merluza a la plancha con patatas panadera <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>549</td> <td>28</td> <td>17</td> <td>72</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	549	28	17	72	<p style="text-align: center;">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.																																									
549	28	17	72																																									