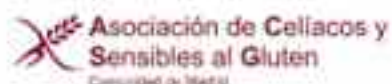


Sugerencias para la cena

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

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 con tomate (pasta sin huevo) <i>ALÉRGICO: SOJA</i></p> <p>Lacón a la gallega con ensalada</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>657</td><td>28</td><td>21</td><td>89</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	657	28	21	89	<p>Judías blancas ecológicas estofadas con verduras</p> <p>Merluza al horno con ensalada <i>ALÉRGICO: PESCADO</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>619</td><td>31</td><td>17</td><td>86</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	619	31	17	86	<p>Puré de calabaza</p> <p>Filete de cerdo a la plancha con ensalada de maíz, tomate</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>673</td><td>22</td><td>40</td><td>57</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	673	22	40	57	<p>Patatas guisadas con bacalao <i>ALÉRGICO: PESCADO</i></p> <p>Salchichas frescas con tomate natural en rodajas <i>ALÉRGICO: SULFITOS Y SULFUROSOS</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>33</td><td>33</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	769	33	33	85				
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
657	28	21	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
619	31	17	86																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
673	22	40	57																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
769	33	33	85																																									
<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>F. de ternera plancha con ensalada</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>738</td><td>35</td><td>26</td><td>91</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	738	35	26	91	<p>Espaguetis con orégano y tomate (sin queso, pasta sin huevo) <i>ALÉRGICO: SOJA</i></p> <p>Fogonero en salsa verde con guisantes (sin huevo) <i>ALÉRGICO: PESCADO, 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>793</td><td>36</td><td>28</td><td>100</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	793	36	28	100	<p>Sopa de cocido (fideos sin huevo) <i>ALÉRGICO: SOJA</i></p> <p>Cocido completo, morcillo, chorizo, repollo</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>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</p> <p>F. pollo plancha con lechuga, tomate, zanahoria</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>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.																																									
738	35	26	91																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
793	36	28	100																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
674	35	30	66																																									
<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Cinta de lomo plancha con lechuga, tomate y cebolla</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>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</p> <p>Bacalao al horno con pisto <i>ALÉRGICO: 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 pollo con patatas dado <i>ALÉRGICO: GLUTEN</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>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 (sin huevo)</p> <p>Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate, aceitunas <i>ALÉRGICO: 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>Ragú de pavo guisado con patatas</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>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</p> <p>Salchichas de pavo con ensalada de tomate natural <i>ALÉRGICO: SOJA</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>752</td><td>34</td><td>28</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	752	34	28	90	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Lasaña con ensalada <i>ALÉRGICO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO</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>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 (pasta sin huevo) <i>ALÉRGICO: SOJA</i></p> <p>Cocido madrileño, repollo, patata, ternera</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>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 (sin queso, pasta sin huevo) <i>ALÉRGICO: SOJA</i></p> <p>Salmón plancha con ensalada <i>ALÉRGICO: PESCADO</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>645</td><td>34</td><td>16</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	645	34	16	92	<p>Arroz con verduras</p> <p>Pollo a la plancha con ensalada</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>624</td><td>33</td><td>25</td><td>67</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	624	33	25	67
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
752	34	28	90																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
765	24	19	125																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
645	34	16	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
624	33	25	67																																									
<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Merluza a la plancha con patatas panadera <i>ALÉRGICO: PESCADO</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>616</td><td>32</td><td>20</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	616	32	20	76				<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGICOS.</p> <p>ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>																																
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
616	32	20	76																																									