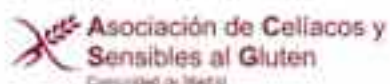


### Sugerencias para la cena

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 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;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></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;"><b>3</b></p> <p>Macarrones integrales con tomate <i>ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN</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;"><b>4</b></p> <p>Judías blancas ecológicas estofadas con verduras Merluza rebozada con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, 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>656</td> <td>29</td> <td>21</td> <td>88</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	656	29	21	88	<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p>Puré de calabaza Escalope de cerdo con ensalada de maíz, tomate <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</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>658</td> <td>27</td> <td>34</td> <td>61</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	658	27	34	61	<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p>Patatas guisadas con bacalao <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Tortilla de jamón con tomate natural en rodajas <i>ALÉRGENO: HUEVO, 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>656</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>79</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	656	30	25	79				
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
590	25	17	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
656	29	21	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
658	27	34	61																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
656	30	25	79																																									
<p style="text-align: center;"><b>9</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></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;"><b>10</b></p> <p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras Tortilla española con ensalada <i>ALÉRGENO: HUEVO</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>697</td> <td>28</td> <td>24</td> <td>93</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	697	28	24	93	<p style="text-align: center;"><b>11</b></p> <p>Espaguetis integrales con orégano y tomate (sin queso) <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Fogonero en salsa verde con guisantes <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, 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;"><b>12</b></p> <p>Sopa de cocido <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</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;"><b>13</b></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.																																									
697	28	24	93																																									
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;"><b>16</b></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;"><b>17</b></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;"><b>18</b></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;"><b>19</b></p> <p>Judías pintas estofadas <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> 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;"><b>20</b></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;"><b>23</b></p> <p>Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata con ensalada de tomate natural <i>ALÉRGENO: HUEVO</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>706</td> <td>28</td> <td>24</td> <td>94</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	706	28	24	94	<p style="text-align: center;"><b>24</b></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;"><b>25</b></p> <p>Sopa de cocido <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</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;"><b>26</b></p> <p>Espirales con tomate (sin queso) <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Salmón plancha con mayonesa <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO</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>641</td> <td>24</td> <td>23</td> <td>85</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	641	24	23	85	<p style="text-align: center;"><b>27</b></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.																																									
706	28	24	94																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
674	19	35	71																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
641	24	23	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
629	32	23	73																																									
<p style="text-align: center;"><b>30</b></p> <p>Judías verdes con tomate Merluza en salsa verde con patatas panadera <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, 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>646</td> <td>26</td> <td>24</td> <td>82</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	646	26	24	82	<p style="text-align: center;">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.																																									
646	26	24	82																																									