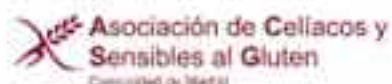


### Sugerencias para la cena

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 LEGUMBRES

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><b>FESTIVO</b></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></p> <p>Lacón a la gallega con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</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>Espinacas rehogadas al ajillo Merluza rebozada con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Ⓜ 4</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>611</td><td>26</td><td>28</td><td>65</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	611	26	28	65	<p>Puré de calabaza Escalope de cerdo con ensalada de maíz, tomate <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</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></p> <p>Tortilla de patatas con tomate natural en rodajas <i>ALÉRGENO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Ⓜ 6</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></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.																																									
858	40	38	90																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
611	26	28	65																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
725	30	38	65																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
769	34	30	92																																									
<p><b>FESTIVO</b></p> <p>Ⓜ 9</p> <table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>					<p>Coliflor con mayonesa <i>ALÉRGENO: HUEVO</i></p> <p>F. de ternera plancha con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Ⓜ 10</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>633</td><td>26</td><td>35</td><td>54</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	633	26	35	54	<p>Espaguetis integrales con queso, orégano y tomate <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Fogonero en salsa verde (sin guisantes) <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</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>Crema de calabacín Ragout de ternera con verduras Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Ⓜ 12</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>695</td><td>32</td><td>27</td><td>81</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	695	32	27	81	<p>Patatas guisadas a la riojana F. pollo plancha con lechuga, tomate, zanahoria Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</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.																																									
633	26	35	54																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
820	38	28	105																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
695	32	27	81																																									
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 sin gluten (huevo)</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>Sopa de fideos <i>ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Bacalao al horno con pisto <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Ⓜ 17</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>501</td><td>23</td><td>16</td><td>67</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	501	23	16	67	<p>Crema de verduras Albóndigas de pollo con patatas dado <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i></p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</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>Patatas guisadas con verduras Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate, aceitunas <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Ⓜ 19</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>684</td><td>27</td><td>29</td><td>61</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	684	27	29	61	<p>Brócoli rehogado Ragú de pavo guisado con patatas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</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.																																									
501	23	16	67																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
819	29	36	94																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
684	27	29	61																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
811	47	37	74																																									
<p>Brócoli rehogado Tortilla de patata con ensalada de tomate natural <i>ALÉRGENO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Ⓜ 23</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>667</td><td>22</td><td>37</td><td>62</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	667	22	37	62	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Ⓜ 24</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>741</td><td>23</td><td>39</td><td>75</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	741	23	39	75	<p>Sopa de verduras con fideos <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p>Filete de ternera a la plancha con patatas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Ⓜ 25</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>694</td><td>30</td><td>34</td><td>67</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	694	30	34	67	<p>Espirales con tomate y queso <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Salmón plancha con mayonesa <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</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 (sin guisantes, sin judías) Nuggets con ensalada <i>ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, HUEVO, APIO</i></p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</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.																																									
667	22	37	62																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
741	23	39	75																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
694	30	34	67																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
848	35	37	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
696	24	30	83																																									
<p>Crema de calabaza Merluza en salsa verde con patatas panadera (sin guisantes) <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Ⓜ 30</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>642</td><td>25</td><td>23</td><td>84</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	642	25	23	84	<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a <b>ALÉRGENOS</b>.</p> <p><b>ADD:</b> Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>																																			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
642	25	23	84																																									