

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes


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.



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

Palomeras Bajas CELÍACOS



OCTUBRE 2020

Menú elaborado por el departamento de nutrición de PARGA y LÓPEZ, S.L.

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALERGENOS.</p> <p>ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>			<p>Judías verdes con tomate 1</p> <p>C. lomo plancha con patatas panaderas</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>702</td><td>26</td><td>41</td><td>58</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	702	26	41	58	<p>Espaguetis con tomate (pasta sin gluten) 2</p> <p><small>ALÉRGENO: SOJA</small></p> <p>Merluza en salsa con huevo y guisantes (harina sin gluten)</p> <p><small>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO</small></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>680</td><td>30</td><td>18</td><td>100</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	680	30	18	100																								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
702	26	41	58																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
680	30	18	100																																									
<p>Arroz con tomate 5</p> <p>Tortilla de atún con ensalada tomate y maíz</p> <p><small>ALÉRGENO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS</small></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>752</td><td>26</td><td>34</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	752	26	34	87	<p>Puré de verduras 6</p> <p>Filete de cerdo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>774</td><td>24</td><td>42</td><td>75</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	774	24	42	75	<p>Patatas guisadas con verduras 7</p> <p>Bacalao horno con pisto</p> <p><small>ALÉRGENO: PESCADO</small></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>756</td><td>39</td><td>25</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	756	39	25	93	<p>Brócoli rehogado 8</p> <p>Albóndigas de pollo con champiñón (harina sin gluten)</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>767</td><td>34</td><td>41</td><td>67</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	767	34	41	67	<p>Judías blancas estofadas 9</p> <p><small>ALÉRGENO: HUEVO</small></p> <p>Lomo de merluza a la gallega con ensalada</p> <p><small>ALÉRGENO: PESCADO</small></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>640</td><td>35</td><td>18</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	640	35	18	85
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
752	26	34	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
774	24	42	75																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
756	39	25	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
767	34	41	67																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
640	35	18	85																																									
<p>FESTIVO 12</p>	<p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras 13</p> <p>Lacón al horno con ensalada de zanahoria y tomate</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>737</td><td>29</td><td>29</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	737	29	29	90	<p>Macarrones al ajillo (pasta sin gluten) 14</p> <p><small>ALÉRGENO: SOJA</small></p> <p>Fogonero con tomate y patatas al vapor (harina sin gluten)</p> <p><small>ALÉRGENO: PESCADO</small></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>748</td><td>38</td><td>14</td><td>118</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	748	38	14	118	<p>Crema de calabaza 15</p> <p>Ragú de pollo guisado con arroz</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>571</td><td>32</td><td>20</td><td>65</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	571	32	20	65	<p>Sopa de cocido (fideos sin gluten) 16</p> <p><small>ALÉRGENO: SOJA</small></p> <p>Cocido completo, ternera, chorizo, pollo, verdura</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</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								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
737	29	29	90																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
748	38	14	118																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
571	32	20	65																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
<p>Guisantes rehogados 19</p> <p>Tortilla de chorizo con ensalada de tomate natural</p> <p><small>ALÉRGENO: HUEVO</small></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>754</td><td>31</td><td>36</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	754	31	36	76	<p>Crema de coliflor 20</p> <p>Escalopines de ternera a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>620</td><td>25</td><td>25</td><td>74</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	620	25	25	74	<p>Judías pintas guisadas con arroz 21</p> <p>Tacos de rape en salsa con patatas dado (harina sin gluten)</p> <p><small>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO</small></p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>872</td><td>40</td><td>30</td><td>108</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	872	40	30	108	<p>Menestra de verduras salteadas 22</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con ensalada</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>733</td><td>53</td><td>27</td><td>70</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	733	53	27	70	<p>Paella mixta 23</p> <p><small>ALÉRGENO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS</small></p> <p>Merluza molinera con ensalada lechuga, tomate (harina sin gluten)</p> <p><small>ALÉRGENO: PESCADO</small></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>755</td><td>34</td><td>29</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	755	34	29	90
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
754	31	36	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
620	25	25	74																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
872	40	30	108																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
733	53	27	70																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
755	34	29	90																																									
<p>Lentejas guisadas con chorizo 26</p> <p>Salmón plancha con ensalada</p> <p><small>ALÉRGENO: PESCADO</small></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>713</td><td>41</td><td>25</td><td>83</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	713	41	25	83	<p>Puré de calabacín 27</p> <p>F. de pollo plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>681</td><td>33</td><td>27</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	681	33	27	76	<p>Sopa de cocido (fideos sin gluten) 28</p> <p><small>ALÉRGENO: SOJA</small></p> <p>Cocido completo/patata, morcillo, chorizo</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</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>Judías verdes rehogadas 29</p> <p>Ragú de pavo estofado con patatas</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>733</td><td>42</td><td>35</td><td>60</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	733	42	35	60	<p>Patatas guisadas con verduras 30</p> <p>Tortilla de jamón con ensalada</p> <p><small>ALÉRGENO: HUEVO, SOJA</small></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>638</td><td>22</td><td>30</td><td>53</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	638	22	30	53
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
713	41	25	83																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
681	33	27	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
733	42	35	60																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
638	22	30	53																																									