

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes



Empresa colaboradora con:



Calle de Flora Tristán, 10 · 28919 Leganés (Madrid)
Telf.: 914 78 42 39 · info@pargaylopez.com

www.pargaylopez.com



"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 HIPOCALÓRICOS

OCTUBRE 2020

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

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

<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS.</p> <p>ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>			<p>Judías verdes rehogadas DÍA 1</p> <p>C. lomo plancha con ensalada</p> <p>Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>465</td> <td>17</td> <td>36</td> <td>17</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	465	17	36	17	<p>Espaguetis integrales al ajillo DÍA 2</p> <p><small>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</small></p> <p>Merluza al horno con ensalada</p> <p><small>ALÉRGENO: PESCADO</small></p> <p>Fruta</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>458</td> <td>27</td> <td>9</td> <td>66</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	458	27	9	66																								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
465	17	36	17																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
458	27	9	66																																									
<p>Arroz con verduras DÍA 5</p> <p>C. lomo plancha con ensalada</p> <p>Fruta</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.					<p>Puré de verduras DÍA 6</p> <p>F. plancha con ensalada lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>488</td> <td>26</td> <td>18</td> <td>54</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	488	26	18	54	<p>Patatas guisadas con verdura DÍA 7</p> <p>Bacalao al horno con ensalada</p> <p><small>ALÉRGENO: PESCADO</small></p> <p>Fruta</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>433</td> <td>20</td> <td>17</td> <td>32</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	433	20	17	32	<p>Brócoli rehogado DÍA 8</p> <p>F. pollo con ensalada</p> <p>Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>474</td> <td>31</td> <td>31</td> <td>18</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	474	31	31	18	<p>Judías blancas estofadas DÍA 9</p> <p><small>ALÉRGENO: HUEVO</small></p> <p>Merluza al horno con ensalada</p> <p><small>ALÉRGENO: PESCADO</small></p> <p>Fruta</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>497</td> <td>30</td> <td>14</td> <td>64</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	497	30	14	64
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
488	26	18	54																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
433	20	17	32																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
474	31	31	18																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
497	30	14	64																																									
<p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p style="text-align: center;">DÍA 12</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.					<p>Lentejas guisadas con verduras DÍA 13</p> <p><small>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</small></p> <p>Lacón al horno con ensalada de zahahoria y tomate</p> <p>Fruta</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>532</td> <td>23</td> <td>20</td> <td>66</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	532	23	20	66	<p>Macarrones integrales al ajillo DÍA 14</p> <p><small>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</small></p> <p>Fogonero al horno con ensalada</p> <p><small>ALÉRGENO: PESCADO</small></p> <p>Fruta</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>516</td> <td>29</td> <td>14</td> <td>70</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	516	29	14	70	<p>Crema de calabaza DÍA 15</p> <p>Ragú de pollo guisado con verdura</p> <p>Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>540</td> <td>31</td> <td>27</td> <td>44</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	540	31	27	44	<p>Sopa de cocido DÍA 16</p> <p><small>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</small></p> <p>Garbanzos con verdura y carne</p> <p>Fruta</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>418</td> <td>16</td> <td>6</td> <td>76</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	418	16	6	76
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
532	23	20	66																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
516	29	14	70																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
540	31	27	44																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
418	16	6	76																																									
<p>Guisantes rehogados DÍA 19</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de tomate natural</p> <p><small>ALÉRGENO: HUEVO</small></p> <p>Fruta</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>444</td> <td>14</td> <td>29</td> <td>32</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	444	14	29	32	<p>Crema de coliflor DÍA 20</p> <p>F. plancha con ensalada de lechuga, tomate</p> <p>Fruta</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>475</td> <td>27</td> <td>17</td> <td>53</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	475	27	17	53	<p>Judías pintas guisadas DÍA 21</p> <p>Rape al horno con ensalada</p> <p><small>ALÉRGENO: PESCADO</small></p> <p>Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>466</td> <td>28</td> <td>17</td> <td>51</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	466	28	17	51	<p>Menestra de verduras salteadas DÍA 22</p> <p>Jamonicos de pollo a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>489</td> <td>28</td> <td>21</td> <td>47</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	489	28	21	47	<p>Arroz con verduras DÍA 23</p> <p>Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate</p> <p><small>ALÉRGENO: PESCADO</small></p> <p>Fruta</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>484</td> <td>19</td> <td>16</td> <td>66</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	484	19	16	66
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
444	14	29	32																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
475	27	17	53																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
466	28	17	51																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
489	28	21	47																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
484	19	16	66																																									
<p>Lentejas guisadas con verdura DÍA 26</p> <p>Salmón plancha con ensalada</p> <p><small>ALÉRGENO: PESCADO</small></p> <p>Fruta</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>537</td> <td>33</td> <td>14</td> <td>69</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	537	33	14	69	<p>Puré de calabacín DÍA 27</p> <p>F. de pollo plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>538</td> <td>27</td> <td>23</td> <td>55</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	538	27	23	55	<p>Sopa de cocido DÍA 28</p> <p><small>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</small></p> <p>Garbanzos con verdura y carne</p> <p>Fruta</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>418</td> <td>16</td> <td>6</td> <td>76</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	418	16	6	76	<p>Judías verdes rehogadas DÍA 29</p> <p>Ragú de pavo con ensalada</p> <p>Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>527</td> <td>42</td> <td>29</td> <td>24</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	527	42	29	24	<p>Patatas guisadas con verduras DÍA 30</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p><small>ALÉRGENO: HUEVO</small></p> <p>Fruta</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>467</td> <td>14</td> <td>24</td> <td>32</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	467	14	24	32
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
537	33	14	69																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
538	27	23	55																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
418	16	6	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
527	42	29	24																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
467	14	24	32																																									