

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes



Empresa colaboradora con:



Calle de Flora Tristán, 10 · 28919 Leganés (Madrid)

Tel.: 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 MUSULMANES, SIN CARNE

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

5

Arroz con tomate
Tortilla de atún con ensalada tomate y maíz
ALÉRGENO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
642	20	29	76

6

Puré de verduras
Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
661	25	26	83

7

Patatas guisadas con verduras
Bacalao horno con pisto
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
756	39	25	93

8

Brócoli rehogado
Tortilla de queso con champiñón
ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
617	26	36	47

9

Judías blancas estofadas
ALÉRGENO: HUEVO
Lomo de merluza a la gallega con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
640	35	18	85

12

FESTIVO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

13

Lentejas ecológicas guisadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de zahahoria y tomate
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
693	29	24	90

14

Macarrones integrales al ajillo
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Fogonero con tomate y patatas al vapor
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
748	38	14	118

15

Crema de calabaza
Ragú de pollo guisado con arroz
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
571	32	20	65

16

Judías verdes con tomate
Merluza a la plancha con patatas fritas
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
661	32	25	76

19

Guisantes rehogados
Huevos con bechamel con ensalada de tomate natural
ALÉRGENO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
874	31	43	90

20

Crema de coliflor
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
582	18	23	75

21

Judías pintas guisadas con arroz
Tacos de rape en salsa con patatas dado
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
872	40	30	108

22

Menestra de verduras salteadas
Tortilla de patatas con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
667	23	30	77

23

Paella mixta (sin pollo)
ALÉRGENO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Merluza molinera con ensalada lechuga, tomate
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
755	34	29	90

26

Lentejas guisadas con verduras
Salmón plancha con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680	39	18	90

27

Puré de calabacín
Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, tomate y maíz
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
645	19	29	76

28

Garbanzos estofados
Bacalao a la plancha con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
651	32	21	84

29

Judías verdes rehogadas
Lomo de merluza a la gallega con patatas
ALÉRGENO: PESCADO
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
564	30	25	55

30

Patatas guisadas con verduras
Tortilla de queso con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO; LÁCTEOS Y DERIVADOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
652	23	31	53

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