

### 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 SIN HUEVO

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

Arroz con tomate **5**  
Hamburguesa de pollo con ensalada tomate y maíz  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
590	26	21	75

Puré de verduras **6**  
Filete de cerdo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
774	24	42	75

Patatas guisadas con verduras **7**  
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

Judías verdes con tomate **1**  
C. lomo plancha con patatas panaderas  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
702	26	41	58

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo) **2**  
*ALÉRGENO: SOJA*  
Merluza en salsa (sin huevo) con guisantes  
*ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680	30	18	100

**FESTIVO** **12**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

Lentejas ecológicas guisadas con verduras **13**  
Lacón al horno con ensalada de zanahoria y tomate  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
737	29	29	90

Macarrones al ajillo (pasta sin huevo) **14**  
*ALÉRGENO: SOJA*  
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

Crema de calabaza **15**  
Ragú de pollo guisado con arroz  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

Sopa de cocido (fideos sin huevo) **16**  
*ALÉRGENO: SOJA*  
Cocido completo, ternera, chorizo, pollo, verdura  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

Guisantes rehogados **19**  
Salchichas de pavo con ensalada de tomate natural  
*ALÉRGENO: SOJA*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
766	35	36	76

Crema de coliflor **20**  
Escalopines de ternera a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
620	25	25	74

Judías pintas guisadas con arroz **21**  
Tacos de rape en salsa con patatas dado (sin huevo)  
*ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN*  
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

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

Menestra de verduras salteadas **22**  
Jamoncitos de pollo asados con ensalada  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
733	53	27	70

Paella mixta **23**  
*ALÉRGENO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, 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

Lentejas guisadas con chorizo **26**  
Salmón plancha con ensalada  
*ALÉRGENO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
713	41	25	83

Puré de calabacín **27**  
F. de pollo plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
681	33	27	76

Sopa de cocido (fideos sin huevo) **28**  
*ALÉRGENO: SOJA*  
Cocido completo/patata, morcillo, chorizo  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

Judías verdes rehogadas **29**  
Ragú de pavo estofado con patatas  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
733	42	35	60

Patatas guisadas con verduras **30**  
Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
597	26	22	56