

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 LEGUMBRES

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 DÍA 5
Tortilla de atún con ensalada tomate y maíz
ALÉRGENO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Puré de verduras DÍA 6
Escalope de cerdo con ensalada lechuga, tomate y zanahoria
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
826	32	40	84

Patatas guisadas con verduras DÍA 7
Bacalao horno con pisto
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Espinacas rehogadas DÍA 1
C. lomo plancha con patatas panaderas
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
682	25	40	55

Espaguetis integrales gratinados con queso DÍA 2
ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN
Merluza en salsa con huevo y guisantes
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
881	41	35	101

FESTIVO DÍA 12

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

Sopa de fideos DÍA 13
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Lacón al horno con ensalada de zanahoria y tomate
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
553	23	26	58

Macarrones integrales al ajillo DÍA 14
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Fogonero con tomate y patatas al vapor
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Crema de calabaza DÍA 15
Ragú de pollo guisado con arroz
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Repollo rehogado DÍA 16
Ternera asada con verduras
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
660	23	41	51

Crema de champiñones DÍA 19
Tortilla de chorizo con ensalada de tomate natural
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
643	21	29	75

Crema de coliflor DÍA 20
Escalopines madrileña con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
813	33	39	82

Arroz con tomate DÍA 21
Tacos de rape en salsa con patatas dado
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
770	32	33	85

Brócoli con mayonesa DÍA 22
ALÉRGENO: HUEVO
Jamoncitos de pollo asados con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
727	52	33	54

Paella mixta DÍA 23
ALÉRGENO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Merluza molinera con ensalada lechuga, tomate
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Arroz al ajillo DÍA 26
Salmón plancha con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
686	31	24	86

Puré de calabacín DÍA 27
F. de pollo plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Macarrones al ajillo DÍA 28
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Ternera a la plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
718	30	26	90

Crema de zanahoria DÍA 29
Ragú de pavo con patatas
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
783	41	33	78

Patatas guisadas con verduras DÍA 30
Tortilla de queso con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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