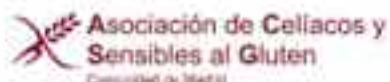


Sugerencias para la cena

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes



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

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.



Palomeras Bajas SIN PESCADO

NOVIEMBRE 2020

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

<p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p style="text-align: center;">DÍA 2</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					<p style="text-align: center;">DÍA 3</p> <p>Macarrones integrales gratinados con tomate y queso <i>ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN</i></p> <p>Lacón a la gallega con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>858</td> <td>40</td> <td>38</td> <td>90</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	858	40	38	90	<p style="text-align: center;">DÍA 4</p> <p>Judías blancas ecológicas estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>693</td> <td>39</td> <td>22</td> <td>85</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	693	39	22	85	<p style="text-align: center;">DÍA 5</p> <p>Puré de calabaza Escalope de cerdo con ensalada de maíz, tomate <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>725</td> <td>30</td> <td>38</td> <td>65</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	725	30	38	65	<p style="text-align: center;">DÍA 6</p> <p>Patatas guisadas con verduras Tortilla de jamón con tomate natural en rodajas <i>ALÉRGENO: HUEVO, SOJA</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>637</td> <td>22</td> <td>30</td> <td>53</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	637	22	30	53				
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
858	40	38	90																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
693	39	22	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
725	30	38	65																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
637	22	30	53																																									
<p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p style="text-align: center;">DÍA 9</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					<p style="text-align: center;">DÍA 10</p> <p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras Tortilla española con ensalada <i>ALÉRGENO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>764</td> <td>31</td> <td>28</td> <td>98</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	764	31	28	98	<p style="text-align: center;">DÍA 11</p> <p>Espaguetis integrales con queso, orégano y tomate <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>F. de ternera con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>778</td> <td>37</td> <td>28</td> <td>95</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	778	37	28	95	<p style="text-align: center;">DÍA 12</p> <p>Sopa de cocido <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p>Cocido completo, morcillo, chorizo, repollo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <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 style="text-align: center;">DÍA 13</p> <p>Patatas guisadas a la riojana F. pollo plancha con lechuga, tomate, zanahoria Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>674</td> <td>35</td> <td>30</td> <td>66</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	674	35	30	66				
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
764	31	28	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
778	37	28	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
674	35	30	66																																									
<p>Arroz blanco con tomate Cinta de lomo plancha con lechuga, tomate y cebolla Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>764</td> <td>23</td> <td>41</td> <td>75</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	764	23	41	75	<p style="text-align: center;">DÍA 17</p> <p>Puchero de garbanzos con chorizo y jamón Salchichas de pavo con pisto <i>ALÉRGENO: SOJA</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>863</td> <td>44</td> <td>35</td> <td>94</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	863	44	35	94	<p style="text-align: center;">DÍA 18</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de pollo con patatas dado <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i></p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>819</td> <td>29</td> <td>36</td> <td>94</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	819	29	36	94	<p style="text-align: center;">DÍA 19</p> <p>Judías pintas estofadas <i>ALÉRGENO: HUEVO</i></p> <p>Lomo fresco a la plancha con ensalada lechuga, tomate, aceitunas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>839</td> <td>31</td> <td>41</td> <td>86</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	839	31	41	86	<p style="text-align: center;">DÍA 20</p> <p>Brócoli rehogado Ragú de pavo guisado con patatas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>811</td> <td>47</td> <td>37</td> <td>74</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	811	47	37	74
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
764	23	41	75																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
863	44	35	94																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
819	29	36	94																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
839	31	41	86																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
811	47	37	74																																									
<p>Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata con ensalada de tomate natural <i>ALÉRGENO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>772</td> <td>32</td> <td>28</td> <td>99</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	772	32	28	99	<p style="text-align: center;">DÍA 24</p> <p>Crema de zanahoria Lasaña con ensalada <i>ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>765</td> <td>24</td> <td>19</td> <td>125</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	765	24	19	125	<p style="text-align: center;">DÍA 25</p> <p>Sopa de cocido <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p>Cocido madrileño, repollo, patata, ternera Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <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 style="text-align: center;">DÍA 26</p> <p>Espirales con tomate y queso <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>F. de pollo plancha con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>776</td> <td>44</td> <td>25</td> <td>95</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	776	44	25	95	<p style="text-align: center;">DÍA 27</p> <p>Arroz con verduras Nuggets con ensalada <i>ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, HUEVO, APIO</i></p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>696</td> <td>24</td> <td>30</td> <td>83</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	696	24	30	83
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
772	32	28	99																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
765	24	19	125																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
776	44	25	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
696	24	30	83																																									
<p style="text-align: center;">DÍA 30</p> <p>Judías verdes con tomate Ragout de pavo con patatas panadera Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>830</td> <td>48</td> <td>35</td> <td>81</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	830	48	35	81	<p style="text-align: center;">En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS.</p> <p style="text-align: center;">ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>																																			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
830	48	35	81																																									