

### 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.



# CELÍACOS

SEPTIEMBRE 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><b>Arroz blanco con tomate</b> <span style="float: right;">DÍA 8</span></p> <p>Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz <i>ALÉRGENO: HUEVO, SOJA</i></p> <p>Piña en su jugo y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>581</td> <td>16</td> <td>24</td> <td>75</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	581	16	24	75	<p><b>Brócoli rehogado</b> <span style="float: right;">DÍA 9</span></p> <p>C. de lomo plancha con ensalada</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>737</td> <td>24</td> <td>48</td> <td>53</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	737	24	48	53	<p><b>Ensalada de pasta (pasta sin gluten, sin huevo)</b> <span style="float: right;">DÍA 10</span> <i>ALÉRGENO: PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS</i></p> <p>Merluza en s. verde con guisantes y huevo (sin gluten) <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO</i></p> <p>Helado sin gluten (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>644</td> <td>29</td> <td>26</td> <td>73</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	644	29	26	73	<p><b>Guiso de garbanzos con arroz</b> <span style="float: right;">DÍA 11</span></p> <p>Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado (sin gluten)</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>996</td> <td>48</td> <td>39</td> <td>114</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	996	48	39	114								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
581	16	24	75																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
737	24	48	53																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
644	29	26	73																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
996	48	39	114																																									
<p><b>Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)</b> <span style="float: right;">DÍA 14</span> <i>ALÉRGENO: SOJA</i></p> <p>Lacón a la gallega con ensalada</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>657</td> <td>28</td> <td>21</td> <td>89</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	657	28	21	89	<p><b>Judías blancas estofadas</b> <span style="float: right;">DÍA 15</span> <i>ALÉRGENO: HUEVO</i></p> <p>F. salmón plancha con mayonesa y ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>765</td> <td>30</td> <td>34</td> <td>85</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	765	30	34	85	<p><b>Crema de coliflor</b> <span style="float: right;">DÍA 16</span></p> <p>Ragú de pollo con patatas dado</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>728</td> <td>34</td> <td>31</td> <td>78</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	728	34	31	78	<p><b>Lentejas a la jardinera</b> <span style="float: right;">DÍA 17</span></p> <p>Rape al horno con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>692</td> <td>36</td> <td>24</td> <td>84</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	692	36	24	84	<p><b>Judías verdes rehogadas</b> <span style="float: right;">DÍA 18</span></p> <p>F. rusos de ternera con patatas panadera <i>ALÉRGENO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>736</td> <td>28</td> <td>33</td> <td>82</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	736	28	33	82
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
657	28	21	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
765	30	34	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
728	34	31	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
692	36	24	84																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
736	28	33	82																																									
<p><b>Coditos con tomate (pasta sin gluten)</b> <span style="float: right;">DÍA 21</span> <i>ALÉRGENO: SOJA</i></p> <p>Merluza en salsa verde con patatas dado (sin gluten) <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>855</td> <td>32</td> <td>28</td> <td>119</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	855	32	28	119	<p><b>Patatas riojana</b> <span style="float: right;">DÍA 22</span></p> <p>Tortilla de espinacas con lechuga, tomate, remolacha <i>ALÉRGENO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>712</td> <td>21</td> <td>33</td> <td>84</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	712	21	33	84	<p><b>Crema de calabacín</b> <span style="float: right;">DÍA 23</span></p> <p>Guisado de pavo con arroz y zanahoria</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>703</td> <td>44</td> <td>32</td> <td>60</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	703	44	32	60	<p><b>Judías pintas con chorizo</b> <span style="float: right;">DÍA 24</span></p> <p>Bacalao a la plancha con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>687</td> <td>37</td> <td>22</td> <td>85</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	687	37	22	85	<p><b>Menestra de verduras</b> <span style="float: right;">DÍA 25</span></p> <p>Ragú de ternera con patatas dado</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>676</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>79</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	676	27	28	79
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
855	32	28	119																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
712	21	33	84																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
703	44	32	60																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
687	37	22	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
676	27	28	79																																									
<p><b>Arroz a la campesina</b> <span style="float: right;">DÍA 28</span></p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada <i>ALÉRGENO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>703</td> <td>21</td> <td>30</td> <td>87</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	703	21	30	87	<p><b>Puré de verduras frescas</b> <span style="float: right;">DÍA 29</span></p> <p>Pollo asado con champiñón</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>797</td> <td>55</td> <td>25</td> <td>89</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	797	55	25	89	<p><b>Sopa de cocido (fideos sin gluten)</b> <span style="float: right;">DÍA 30</span> <i>ALÉRGENO: SOJA</i></p> <p>Cocido completo/patata, morcillo, chorizo</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <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>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a <b>ALÉRGENOS</b>.</p> <p><b>ADD:</b> Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>																	
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
703	21	30	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
797	55	25	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									