

### Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	VERDURA POLLO Y PATATAS FRUTA	ARROZ/PASTA HUEVO POSTRE LÁCTEO	LEGUMBRE TERNERA Y ENSALADA FRUTA	VERDURA PESCADO Y ENSALADA FRUTA
LEGUMBRE PESCADO CON PATATAS FRUTA	VERDURA CERDO CON ENSALADA FRUTA	ARROZ/PASTA PESCADO CON ENSALADA FRUTA	VERDURA TERNERA CON PATATAS FRUTA	VERDURA POLLO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO
VERDURA POLLO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO	VERDURA PESCADO CON PATATAS FRUTA	LEGUMBRE TERNERA CON PATATAS FRUTA	VERDURA HUEVO CON ENSALADA FRUTA	ARROZ/PASTA PESCADO Y ENSALADA FRUTA
LEGUMBRE CERDO CON ENSALADA FRUTA	ARROZ/PASTA PESCADO CON ENSALADA FRUTA	VERDURA POLLO CON PATATAS POSTRE LÁCTEO		



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.



# ERMITA DEL SANTO

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> Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz <i>ALÉRGENO: HUEVO, SOJA</i> Piña en su jugo y pan (gluten, soja)</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> C. de lomo plancha con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)</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</b> <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS</i> Merluza en s. verde con guisantes y huevo <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja)</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> Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado <i>ALÉRGENOS: GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</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 gratinados con queso</b> <i>ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN</i> Lacón a la gallega con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</p> <table border="1"> <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><b>Judías blancas estofadas</b> <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> F. salmón plancha con mayonesa y ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</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> Ragú de pollo con patatas dado Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)</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> Rape a la romana con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>796</td><td>37</td><td>32</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	796	37	32	90	<p><b>Judías verdes rehogadas</b> F. rusos de ternera con patatas panadera <i>ALÉRGENO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</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.																																									
858	40	38	90																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
765	30	34	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
728	34	31	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
796	37	32	90																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
736	28	33	82																																									
<p><b>Coditos con tomate</b> <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Merluza en salsa verde con patatas dado <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</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> Huevos villarroy con lechuga, tomate, remolacha <i>ALÉRGENO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>875</td><td>23</td><td>44</td><td>97</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	875	23	44	97	<p><b>Crema de calabacín</b> Guisado de pavo con arroz y zanahoria Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)</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> Bacalao orly con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>762</td><td>34</td><td>29</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	762	34	29	92	<p><b>Menestra de verduras</b> Ragú de ternera con patatas dado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</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.																																									
875	23	44	97																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
703	44	32	60																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
762	34	29	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
676	27	28	79																																									
<p><b>Arroz a la campesina</b> Tortilla de calabacín con ensalada <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</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> Pollo asado con champiñón Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja)</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</b> <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Cocido completo/patata, morcillo, chorizo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)</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>. <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																																									