

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes



Empresa colaboradora con:



Calle de Flora Tristán, 10 · 28919 Leganés (Madrid)

Tel.: 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.



SIN HUEVO

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>Arroz blanco con tomate DÍA 8 Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maiz <small>ALÉRGENO: SOJA</small> 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>612</td> <td>20</td> <td>26</td> <td>75</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	612	20	26	75	<p>Brócoli rehogado DÍA 9 C. de lomo plancha 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>737</td> <td>24</td> <td>48</td> <td>53</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	737	24	48	53	<p>Ensalada de pasta (sin huevo, pasta sin huevo) DÍA 10 <small>ALÉRGENO: SOJA, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS</small> Merluza en s. verde con guisantes (sin huevo) <small>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</small> 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>Guiso de garbanzos con arroz DÍA 11 Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado <small>ALÉRGENOS: GLUTEN</small> 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.																																									
612	20	26	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>Espaguetis con tomate (pasta sin huevo) DÍA 14 <small>ALÉRGENO: SOJA</small> 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>657</td> <td>28</td> <td>21</td> <td>89</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	657	28	21	89	<p>Judías blancas estofadas (sin huevo) DÍA 15 F. salmón plancha con ensalada (sin mahonesa) <small>ALÉRGENO: PESCADO</small> 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>Crema de coliflor DÍA 16 Ragú de pollo con patatas dado Yogur (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>728</td> <td>34</td> <td>31</td> <td>78</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	728	34	31	78	<p>Lentejas a la jardinera DÍA 17 Rape al horno con ensalada <small>ALÉRGENO: PESCADO</small> 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>692</td> <td>36</td> <td>24</td> <td>84</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	692	36	24	84	<p>Judías verdes rehogadas DÍA 18 F. rusos de ternera con patatas panadera <small>ALÉRGENO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS</small> 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.																																									
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>Coditos con tomate (pasta sin huevo) DÍA 21 <small>ALÉRGENO: SOJA</small> Merluza en salsa verde con patatas dado (sin huevo) <small>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</small> 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>Patatas riojana DÍA 22 Filete de pollo con lechuga, tomate, remolacha 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>748</td> <td>35</td> <td>31</td> <td>83</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	748	35	31	83	<p>Crema de calabacín DÍA 23 Guisado de pavo con arroz y zanahoria Yogur (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>44</td> <td>32</td> <td>60</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	703	44	32	60	<p>Judías pintas con chorizo DÍA 24 Bacalao a la plancha con ensalada <small>ALÉRGENO: PESCADO</small> 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>687</td> <td>37</td> <td>22</td> <td>85</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	687	37	22	85	<p>Menestra de verduras DÍA 25 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.																																									
748	35	31	83																																									
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>Arroz a la campesina DÍA 28 Salchichas frescas con ensalada <small>ALÉRGENO: SULFITOS Y SULFUROSOS</small> 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>773</td> <td>22</td> <td>37</td> <td>87</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	773	22	37	87	<p>Puré de verduras frescas DÍA 29 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>Sopa de cocido (fideos sin huevo) DÍA 30 <small>ALÉRGENO: SOJA</small> Cocido completo/patata, morcillo, chorizo 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>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 ALÉRGENOS. ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>																	
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
773	22	37	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
797	55	25	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									