

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.



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 Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz <small>ALÉRGENO: HUEVO, 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>581</td><td>16</td><td>24</td><td>75</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	581	16	24	75	<p>Brócoli rehogado DÍA 9 C. de lomo plancha con ensalada Fruta 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>670</td><td>20</td><td>44</td><td>48</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	670	20	44	48	<p>Ensalada de pasta DÍA 10 <small>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS</small> Merluza en s. verde con guisantes y huevo <small>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</small> Yogur de soja (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>626</td><td>31</td><td>23</td><td>72</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	626	31	23	72	<p>Guiso de garbanzos con arroz DÍA 11 Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado <small>ALÉRGENOS: GLUTEN</small> Fruta 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>929</td><td>45</td><td>35</td><td>109</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	929	45	35	109								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
581	16	24	75																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
670	20	44	48																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
626	31	23	72																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
929	45	35	109																																									
<p>Espaguetis con tomate DÍA 14 <small>ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN</small> Lacón a la gallega con ensalada Fruta 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>590</td><td>25</td><td>17</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	590	25	17	85	<p>Judías blancas estofadas DÍA 15 <small>ALÉRGENO: HUEVO</small> F. salmón plancha con mayonesa y ensalada <small>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO</small> Fruta 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>698</td><td>26</td><td>30</td><td>80</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	698	26	30	80	<p>Crema de coliflor DÍA 16 Ragú de pollo con patatas dado Yogur de soja (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>733</td><td>33</td><td>29</td><td>84</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	733	33	29	84	<p>Lentejas a la jardinera DÍA 17 Rape a la romana con ensalada <small>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</small> Fruta 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>729</td><td>34</td><td>28</td><td>86</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	729	34	28	86	<p>Judías verdes rehogadas DÍA 18 F. rusos de ternera con patatas panadera <small>ALÉRGENO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS</small> Fruta 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>669</td><td>24</td><td>29</td><td>77</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	669	24	29	77
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
590	25	17	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
698	26	30	80																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
733	33	29	84																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
729	34	28	86																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
669	24	29	77																																									
<p>Coditos con tomate DÍA 21 <small>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</small> Merluza en salsa verde con patatas dado <small>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</small> Fruta 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>788</td><td>29</td><td>24</td><td>114</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	788	29	24	114	<p>Patatas riojana DÍA 22 Tortilla de espinacas con lechuga, tomate, remolacha <small>ALÉRGENO: HUEVO</small> Fruta 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>645</td><td>18</td><td>29</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	645	18	29	79	<p>Crema de calabacín DÍA 23 Guisado de pavo con arroz y zanahoria Yogur de soja (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>708</td><td>43</td><td>30</td><td>65</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	708	43	30	65	<p>Judías pintas con chorizo DÍA 24 Bacalao orly con ensalada <small>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO</small> Fruta 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>695</td><td>31</td><td>25</td><td>88</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	695	31	25	88	<p>Menestra de verduras DÍA 25 Ragú de ternera con patatas dado Fruta 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>609</td><td>24</td><td>24</td><td>74</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	609	24	24	74
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
788	29	24	114																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
645	18	29	79																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
708	43	30	65																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
695	31	25	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
609	24	24	74																																									
<p>Arroz a la campesina DÍA 28 Tortilla de calabacín con ensalada <small>ALÉRGENO: HUEVO</small> Fruta 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>636</td><td>17</td><td>26</td><td>82</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	636	17	26	82	<p>Puré de verduras frescas DÍA 29 Pollo asado con champiñón Fruta 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>730</td><td>52</td><td>21</td><td>84</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	730	52	21	84	<p>Sopa de cocido DÍA 30 <small>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</small> Cocido completo/patata, morcillo, chorizo Fruta 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>598</td><td>22</td><td>16</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	22	16	93	<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.																																									
636	17	26	82																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
730	52	21	84																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									