

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FIESTA	NO LECTIVO
Sopa de verduras Chuleta de sajonia con pimientos Fruta	Champiñones al ajillo Sardinillas en aceite con tomate Fruta	Arroz tres delicias Ensalada mixta Fruta	Espinacas a la crema Sepia a la plancha Fruta	FIESTA
Repollo al ajo arriero Varitas de merluza con ensalada Fruta	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha con patatas Fruta	Guisantes con jamón Lenguado al horno Fruta	Verduritas asadas Tortilla francesa con york Fruta	Lombarda rehogada Empanadillas de atún Fruta
Sopa de estrellas Pavo al limón Fruta	Arroz con tomate Huevo frito y salchicha de pavo Fruta	Romanesco rehogado Cinta de lomo empanada Fruta	Brócoli al gratén Calamar a la plancha Fruta	Sopa de picadillo Pizza de jamón y queso Fruta
Coliflor rehogada Chuleta de sajonia con tomate Fruta	Menestra de verduras Pescadilla al horno Fruta	Arroz a la milanesa Ensalada Fruta	Crema de zanahoria Croquetas con ensalada Fruta	Ensalada de pasta Ternera asada Fruta

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: Nivel:

NORMAS	SÍ	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE SITÚA CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE COMPORTA CON CORRECCIÓN EN LA MESA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COME BIEN HABITUALMENTE	1º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	POSTRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HABLA CON TONO MODERADO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CUIDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPETA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPETA A SUS COMPAÑEROS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Monitor:

Ficha técnica de platos contactar en:
www.pargaylopez.com

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON:



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

C/ Flora Tristán 10 - 28919 Leganés (MADRID)
Telf.: 91 478 42 39 / Fax: 91 478 94 63
info@pargaylopez.com • www.pargaylopez.com

NTRA. SRA. DE LA PALOMA

NOVIEMBRE / November 2018

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS**.
ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

5

Lentejas ecológicas con zanahoria
Ecological lentils with carrots
ADO: GLUTEN, SOJA

Tortilla francesa con ensalada lechuga y tomate
Omelette with lettuce and tomatoes salad
ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
762	30	24	106

6

Puré de calabaza
Pumpkin puree

Estofado de ternera con verduras
Beef stew with vegetables
ADO: APIO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
681	31	26	81

7

Macarrones ecológicos con tomate y queso
Ecological macaroni with tomato sauce and cheese
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Merluza enharinada con berenjena plancha
Floured hake with grilled eggplant
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
933	42	33	117

1

**FIESTA
NO SCHOOL**

8

Coliflor con bechamel
Cauliflower with cream sauce
ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS

F. de pollo campero plancha con patatas asada
Grilled chicken steak with baked potatoes

Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
934	40	59	60

2

**NO LECTIVO
NO SCHOOL**

9

**FIESTA
NO SCHOOL**

12

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce

Tortilla de calabacín con lechuga y tomate
Courgette omelette with lettuce and tomatoes salad
ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
618	18	27	76

13

Judías pintas ecológicas con arroz
Ecological beans with rice
ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

F. de rape rebozado con lechuga, tomate y maíz
Battered monkfish with lettuce, tomatoes and corn salad
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
786	34	26	106

14

Crema de champiñones
Mushroom cream

Ragú de pavo con patatas dado
Turkey stew with potatoes

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
833	46	38	78

15

Sopa de fideos
Stew soup
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA

Cocido completo con ternera, repollo, chorizo y pollo
"Cocido" with chickpeas, meat, cabbage, sausage and chicken
ADO: SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

16

Brócoli rehogado con patata cocida
Sauteed broccoli with steamed potatoes
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Bacalao con pisto
Cod with ratatouille
ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
595	25	28	61

19

Lentejas ecológicas con arroz
Ecological lentils with rice
ADO: GLUTEN, SOJA

Cinta de lomo fresca con champiñón al ajillo
Tenderloin pork with mushroom with garlic

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
912	34	39	106

20

Espaguetis ecológicos con carne picada y orégano
Ecological spaghetti with mince meat and oregano
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Merluza al horno con patatas panadera
Baked hake with baked potatoes
ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
805	36	25	110

21

Crema de zanahoria, acelgas y apio
Carrot, chard and celery cream
ADO: APIO

Jamonicos de pollo campero con patatas dado
Roasted chicken thighs with fries

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
845	52	29	93

22

Patatas con carne
Potatoes stew with meat

Salmón a la naranja con ensalada
Salmon with orange sauce and salad
ADO: PESCADO

Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
682	36	31	66

23

Guiso de fideos con calamares
Fideua with squids
ADO: GLUTEN, HUEVO, MOLUSCOS

Tortilla de jamón con lechuga, tomate y zanahoria
Ham omelette with lettuce, tomatoes and carrot salad
ADO: HUEVO, SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
678	23	28	83

26

Espirales ecológicas con queso
Ecological pasta au gratin with cheese
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Bacalao rebozado con lechuga, tomate, remolacha
Breaded cod with lettuce, tomatoes and beetroot salad
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
868	38	33	105

27

Judías verdes con tomate frito
Green beans with tomato sauce

Tortilla de espinacas con lechuga, tomate y maíz
Spinach omelette with lettuce, tomatoes and corn salad
ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
565	21	27	61

28

Sopa de cocido
Stew soup
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA

Cocido madrileño con repollo, ternera y patata
"Cocido" with chickpeas, cabbage, meat, potatoes
ADO: SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

29

Puré de verduras frescas
Fresh vegetables puree

Pollo campero quisado con arroz
Chicken stew with rice

Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
621	37	19	77

30

Fabada asturiana
"Fabada asturiana"
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN

Palometa con tomate y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Pompfret with tomato sauce and lettuce, corn, carrot salad
ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
810	31	52	54