

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	CREMA DE CALABAZA TERNERA ASADA CON PATATAS FRUTA	SOPA DE ESTRELLAS CHULETA DE PAVO AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	CHAMPIÑONES CON JAMÓN LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS YOGUR
PURÉ DE VERDURAS ESCALOPE DE TERNERA EMPANADO CON PATATAS FRITAS YOGUR	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA FRUTA	COLIFLOR GRATINADA FIGURITAS DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA	TALLARINES AL AJILLO HAMBURGUESA DE PAVO CON PATATAS AL VAPOR FRUTA
ARROZ CON VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA FRUTA	SOPA DE LETRAS CERDO AGRIDULCE CON VERDURAS FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN EMPERADOR AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR	CODITOS CON TOMATE TERNERA A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS FRUTA	BRÓCOLI CON BACON POLLO AL CURRY CON ARROZ FRUTA
REPOLLO AL AJO ARRIERO LOMO DE SAJONIA CON PIMIENTOS FRUTA	ARROZ CON POLLO BERENJENAS RELLENAS FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA HAMBURGUESA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	PISTO MANCHEGO CON HUEVO DURO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA 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"/>
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPECTA 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



ENERO / January 2019

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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



30 ENERO

“Menú especial día de la Paz”

“Cocinado con 2 kilos de abrazos, 3 kilos de amor y 2 litros de sonrisas, mezclamos todo con cariño y servimos todos los días”

Lentejas ecológicas estofadas
Stewed ecological lentils
ADO: GLUTEN
Croquetas de bacalao con lechuga, tomate y aceitunas
Cod croquettes with lettuce, tomatoes and olives salad
ADO: SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, PESCADO
Fruta en almibar y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit in light syrup, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
847,2	23,3	38,2	102,6

8

Espaguetis ecológicos con bacon
Spaghettis ecological with bacon
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas
Courgette omelette with 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.
871,1	26,55	44,7	90,6

9

Brócoli rehogado
Sauteed broccoli
F. pollo campero plancha con patatas fritas
Grilled chicken steak with fries
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
616,7	33,8	29	55,1

10

Potaje castellano con espinacas
Spanish pottage with spinach
ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA
Merluza rebozada con lechuga, tomate y maíz
Battered hake with lettuce, tomatoes and corn 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.
851,3	40,85	33,1	97,9

11

Macarrones ecológicos con queso
Macaroni ecological with cheese
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN
F. de bacalao enharinado con lechuga, tomate, zanahoria
Floured cod with lettuce, tomatoes and carrot salad
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
776	33,35	26,5	101,2

14

Arroz con verduras
Rice with vegetables
Chuleta de cerdo con patatas al vapor
Pork chop with boiled potatoes
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
723,9	34,25	20	101,9

15

Crema de champiñones
Mushroom cream
Albóndigas en salsa con patatas dado
Meatball in sauce with potatoes
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)ogurt, bread

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
649,4	28,7	26,6	74

16

Sopa de cocido con fideos
Stew soup with noodle
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido completo, ternera, repollo, chorizo, pollo
“Cocido Madrileño” with chickpeas, meat, cabbage, sausage, 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.
665,1	25,75	19,4	97,7

17

Patatas guisadas con verduras y arroz
Potatoes stew with vegetables and rice
Tortilla de jamón con lechuga, tomate y maíz
Ham omelette with lettuce, tomatoes and corn salad
ADO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
694,5	21,05	28,6	88,5

18

Judías verdes con tomate frito
Green beans with tomato sauce
Lomo fresco plancha con arroz blanco
Grilled tenderloin pork with boiled rice
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
787,6	27,95	39,4	80,4

21

Coditos con tomate y chorizo
Pasta with tomato sauce and sausage
ADOS: GLUTEN, HUEVO, 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.
776	32,25	27,6	99,5

22

Lentejas ecológicas con verduras
Lentils ecological with vegetables
ADO: GLUTEN
F. rusos con ensalada de tomate natural y maíz
Mincemeat steak with tomatoes and corn salad
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
818,6	36,15	31	98,9

23

Puré de verduras frescas
Frehs vegetables puree
Ragú de pollo guisado con arroz, zanahoria y patatas dado
Chicken stew with rice, carrot and fries
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
672	34,3	22,5	83,1

24

Guiso de fideos con calamares
“Fideua” with squids
ADO: HUEVO, GLUTEN, MOLUSCOS
Palometa con pisto
Pomfret with ratatouille
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
659	27,25	20,8	90,9

25

Espaguetis ecológicos gratinados con queso
Spaghettis ecological au gratin with cheese
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA
Merluza en salsa con guisantes
Hake in sauce with green peas
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.
880,8	41,45	34,7	100,7

28

Judías blancas ecológicas estofadas
Stewed white beans ecological
ADO: GLUTEN, HUEVO
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.
657	25,25	23,8	85,3

29

DÍA DE LA PAZ
Puré de coliflor y verduras
Vegetables and cauliflower puree
Jamoncitos de pollo campero asados con patatas fritas
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.
743,5	50,05	27,2	74,8

30

Sopa de picadillo con huevo y jamón
Giblet soup with egg and ham
ADO: SOJA, HUEVO, APIO, GLUTEN
Estofado de ternera con verduras y patatas dado
Beef stew with vegetables and potatoes
ADO: APIO
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
721,2	32,9	36,5	65,3

31

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

ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria