

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				JUDÍAS VERDES CON BACON POLLO AL CHILDRÓN CON VERDURAS FRUTA
CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA CON PATATAS YOGUR	TALLARINES AL AJILLO JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA
ESPINACAS AL GRATÉN FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA	CREMA DE CALABACÍN ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	BERENJENAS ASADAS SEPIA AL AJILLO CON PATATA AL VAPOR YOGUR	ARROZ TRES DELICIAS BONITO CON TOMATE FRUTA	CODITOS CON TOMATE LOMO FRESCO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA
PURÉ DE PATATAS Y ZANAHORIA CERDO AGRIDULCE CON VERDURAS YOGUR	REPOLLO AL AJO ARRIERO LENGUADO EN SALSA VERDE FRUTA	CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA	ARROZ CON POLLO TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	CHAMPIÑONES AL AJILLO RAGÚ DE PAVO CON PATATAS FRUTA
MACARRONES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA	ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS Y VENTRESCA POLLO AL CURRY FRUTA	ALCACHOFAS CON JAMÓN CINTA DE LOMO EMPAÑADA CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO	CALABACINES RELLENOS FILETE DE EMPERADOR AL LIMÓN CON PATATAS 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 Celiacos 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



FEBRERO / February 2019

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



14 DE FEBRERO

“Día de la amistad”

“La amistad es el ingrediente más importante en la receta de la vida”

Macarrones ecológicos horneados con queso
Ecological macaroni au gratin with cheese
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN

Palometa en salsa verde con huevo y guisantes
Pomfret in green sauce with egg and 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.
722	33	21	100

Coliflor rehogada
Sauteed cauliflower

Ragú de pavo guisado con verduras y patatas fritas dado
Turkey stew with vegetables and fries

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
856	43	42	74

Lentejas ecológicas con verduras
Ecological lentils with vegetables
ADO: GLUTEN

Tortilla de patata y cebolla con lechuga, tomate y maíz
Spanish omelette with lettuce, tomatoes and corn salad
ADO: HUEVO

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	31	28	98

Patatas con carne
Potatoes stew with meat

Salmón a la naranja con ensalada
Salmon in orange sauce with 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

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

Cocido madrileño con repollo, ternera y chorizo
“Cocido Madrileño” with cabbage, meat, sausage
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

Crema de calabaza
Pumpkin cream

Lomo fresco plancha con patatas bastón
Grilled tenderloin pork with fries

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
786	23	45	73

Espaguetis ecológicos al ajillo con bacon
Ecological spaghetti with garlic and bacon
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Merluza a la romana con lechuga, tomate y cebolla
Battered hake with lettuce, tomatoes and onion 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.
746	30	26	98

Judías pintas estofadas
Stewed beans
ADO: GLUTEN, HUEVO

Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural
Courgette omelette with tomatoes 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	24	86

Crema de champiñones
Mushroom cream

Albóndigas en salsa con arroz
Meatballs in sauce with rice
ADO: GLUTEN, HUEVO, 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.
744	32	22	105

Puchero de garbanzos
Chick peas stew
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO

F. de pollo plancha con lechuga, tomate y maíz
Grilled chicken steak with lettuce, tomatoes and corn salad

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
829	53	34	78

Judías verdes rehogadas con patata cocida
Sauteed green beans with teamed potatoes

Bacalao rebozado con pisto
Battered cod 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.
702	29	30	80

Arroz blanco con tomate
Rice with tomato sauce

F. de rape al horno con calabacín a la plancha
Baked monkfish with grille courgette
ADO: PESCADO

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
580	24	20	77

Fabada asturiana
“Fabada Asturiana”
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN

Tortilla paisana con lechuga, tomate y zanahoria
Potatoes and sausage omelette with lettuce, tomatoes and carrot salad
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
831	28	54	57

Brócoli con mayonesa
Broccoli with mayonnaise
ADO: HUEVO

Estofado de ternera con zanahoria y patatas dado
Beef stew with carrot and fries
ADO: APIO

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
878	34	48	78

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

Cocido completo con ternera, chorizo y repollo
“Cocido” with meat, sausage and cabbage
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

Macarrones ecológicos boloñesa
Ecological macaroni bolognese
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Palometa enharinada con lechuga y tomate
Floured pomfret with lettuce and tomatoes salad
ADO: PESCADO, GLUTEN

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
764	36	33	82

Lentejas ecológicas con zanahoria
Ecological lentils with carrot
ADO: GLUTEN

Bacalao al horno con ensalada
Baked cod with salad
ADO: PESCADO

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680	39	18	90

Puré de verduras frescas
Fresh vegetables puree

Lomo fresco a la plancha con champiñón salteado
Grilled tenderloin pork with sauteed mushroom

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
774	24	42	75

Fideuá
“Fideua”
ADO: GLUTEN, HUEVO, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

Merluza rebozada con ensalada
Battered hake with 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.
820	40	30	99

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato sauce

Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas
Roasted chicken thighs with fries

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
748	51	28	73