

Sugerencias para la cena

DOMINGOS	LAGUNA	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				NO LECTIVO
NO LECTIVO	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON TOMATE TERNERA ASADA CON PURÉ DE PATATA FRUTA	ARROZ CON POLLO LENGUADO A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN CALAMARES EN SALSA YOGUR
SOPA DE LETRAS PAVO GUISADO CON PATATAS FRUTA	ESPINACAS CON BECHAMEL MERLUZA A LA MARINERA FRUTA	TALLARINES AL AJILLO LOMO A LA PLANCHA CON CALABACÍN REBOZADO YOGUR	ACELGAS CON PATATAS SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA FRUTA	PIMIENTOS RELLENOS POLLO AL CURRY CON VERDURAS FRUTA
CREMA DE PUERRO Y PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA YOGUR	CHAMPIÑONES AL AJILLO EMPERADOR AL LIMÓN CON PATATAS PANADERA FRUTA	PISTO MANCHEGO CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA	SOPA DE PICADILLO SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA
ARROZ CON ATÚN SALCHICHAS DE PAVO CON ENSALADA FRUTA	REPOLLO AL AJO ARRIBERO SAN JACOBOS CON ENSALADA FRUTA	ALCACHOFAS CON BACON MERLUZA CON PIMIENTOS ASADOS YOGUR	SOPA MINISTRONE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA	ESPAGUETIS CON GAMBAS LENGUADO EN PAPILLOTE CON VERDURAS FRUTA

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a:	Nivel:		
NORMAS	SI	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER			
SE SITUA CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS			
SE COMPORTA CON CORRECCIÓN EN LA MESA			
COME BIEN HABITUALMENTE	1º PLATO		
	2º PLATO		
	POSTRE		
HABLA CON TONO MODERADO			
CUIDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS			
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR			
RESPECTA A SUS COMPAÑEROS			
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS			

Monitor:

Fecha técnica de gestión contactar en:
www.pargaylopez.com

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON



UNHCR ACNUR



Asociación de Colegios y Servicios al Estado

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

NTRA. SRA. DE LA PALOMA



MARZO / March 2019

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria



Este mes celebramos el **Carnaval**

NO LECTIVO
NO SCHOOL

NO LECTIVO
NO SCHOOL

4

Arroz con verduras
Rice with vegetables
Tortilla de jamón con lechuga, maíz y tomate
Ham omelette with lettuce, corn and tomatoes salad
ADO: HUEVO, SOJA
Piña en su jugo y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
Pineapple in light syrup, bread

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
629	17	25	85

5

Macarrones ecológicos con tomate
Ecological macaroni with tomato sauce
ADO: GLUTEN, HUEVO
Merluza rebozada 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.
728	30	23	100

6

Brócoli rehogado
Sauteed broccoli
Albóndigas en salsa con patatas dado
Mince meat in sauce with fries
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
717	29	36	70

7

Potaje de espinacas y bacalao
Steamed chick peas with spinach and cod
ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA
F. de pollo plancha con champiñón al ajillo
Grilled chicken steak with sauteed mushroom with garlic
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
873	47	34	95

8

Espaguetis ecológicos con tomate y queso
Ecological spaghetti with tomato sauce and cheese
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA
Rape rebozado con lechuga, tomate y aceitunas
Battered monkfish with lettuce, tomatoes and olive 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.
867	41	35	98

11

Lentejas ecológicas con verduras
Ecological lentils with vegetables
ADO: GLUTEN
Tortilla española con lechuga, tomate y zanahoria
Spanish omelette with lettuce, tomatoes and carrot 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.
767	31	28	98

12

Puré de zanahorias, acelgas y apio
Ecological carrot, chard and celery puree
ADO: APIO
Ragu de ternera guisado con patatas dado
Beef stew with potatoes
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
675	25	26	85

13

Sopa de cocido con fideos
Stew soup with noodle
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido completo con ternera, repollo, chorizo y pollo
"Cocido" with chick peas, 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

14

Judías verdes rehogadas
Sauteed green beans
Bacalao con tomate y patatas bastón
Cod with tomato sauce and fries
ADO: PESCADO, GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
610	28	26	66

15

Espirales con bacon y queso
Pasta with bacon and cheese
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN
Lacón a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Lacon with oil and paprika with lettuce, tomatoes and carrot salad
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
761	32	29	92

18

Alubias blancas ecológicas estofadas
Stewed ecological white beans
ADO: GLUTEN, HUEVO
Merluza al horno con guarnición de verduras
Baked hake with vegetables
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
705	39	18	97

19

Paella mixta de pollo y pescado
"Paella" with chicken and fish
ADO: CRUSTACEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural
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.
689	27	28	83

20

Crema de verduras frescas
Fresh vegetables puree
Pavo guisado con arroz
Turkey stew with rice
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
759	45	28	82

21

Patatas con calamares
Potatoes stew with squids
ADO: MOLUSCOS
F. rusos con tomate y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Mince meat steak with lettuce, corn and olives 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.
777	29	33	91

22

Macarrones ecológicos con tomate
Ecological macaroni with tomato sauce
ADO: GLUTEN, HUEVO
C. de lomo plancha con lechuga, tomate y zanahoria
Grilled tenderloin pork with lettuce, tomatoes and carrot salad
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
850	31	40	92

25

Lentejas ecológicas con zanahoria y pimiento
Ecological lentils with carrot and pepper
ADO: GLUTEN
Palometa con pisto
Pompfret with ratatouille
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
702	35	19	98

26

Brócoli rehogado
Sauteed broccoli
Jamoncitos de pollo asados con arroz
Roasted chicken thighs with rice
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
671	35	27	73

27

Sopa de cocido con fideos
Stew soup with noodle
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido madrileño completo
"Cocido Madrileño" with chick peas, meat, cabbage, 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.
611	23	20	87

28

Crema de coliflor
Cauliflower cream
Salmón al horno con patata panadera
Baked salmon with baked potatoes
ADO: PESCADO
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
684	30	22	91

29