

# Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE CALABACÍN CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA YOGUR	ARROZ AL AJILLO LOMO ASADO CON PIMIENTOS YOGUR	REPOLLO AJOARRIERO FILETE DE TERNERA CON ENSALADA YOGUR	SOPA DE FIDEOS BOQUERONES CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN HUEVOS REVUELTOS CON QUESO YOGUR
ACELGAS CON PATATA CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA YOGUR	JUDIAS VERDES CON MAHONESA CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE FRUTA	ENSALADA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO YOGUR	PURÉ DE VERDURAS PAVO ASADO CON PATATAS YOGUR	PASTA AL AJILLO ATÚN CON TOMATE YOGUR
MENESTRA DE VERDURAS LENGUADO MENIER CON ENSALADA YOGUR	ENSALADA DE GARBANZOS CINTA DE LOMO CON VERDURAS SALTEADAS YOGUR	LOMBARDA CON PIÑONES SARDINAS CON ENSALADA YOGUR	PISTO MANCHEGO CON HUEVOS FRUTA	CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON PATATAS YOGUR
HABAS CON JAMÓN TORTILLA FRANCESA CON TOMATE YOGUR	SOPA MINISTRONE ALBÓNDIGAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA	ESPINACAS AL AJILLO BACALADITOS CON ENSALADA YOGUR	PURÉ DE VERDURAS POLLO AL HORNO CON PATATAS YOGUR	ENSALADA DE LENTEJAS HUEVOS RELLENOS YOGUR

## 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 SITUÁ 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](http://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](http://www.pargaylopez.com)

**NTRA. SRA. DE LA PALOMA**



**MAYO / May 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



Macarrones ecológicos homeados con queso y tomate  
**Baked ecological macaroni with tomato sauce and cheese**  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
Lacón a la gallega con patatas horno y rodajas de tomate natural  
**Lacón with paprika and oil, baked potatoes and tomatoes salad**  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
797	36	31	95

Brócoli con mayonesa  
**Broccoli with mayonnaise**  
*ADO: HUEVO*  
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.
783	28	39	80

Guiso de fideos con calamares  
**Noodle stew with squids**  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, MOLUSCOS*  
Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas  
**Zucchini 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.
528	15	24	64

Puré de verduras frescas  
**Fresh vegetables puree**  
F. de pollo plancha y arroz rehogado con champiñón  
**Grilled chicken steak with sauteed rice and mushroom**  
Yogur batido (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
554	32	22	57

Lentejas ecológicas estofadas con verduras  
**Ecological lentils stew with vegetables**  
*ADO: GLUTEN*  
F. bacalao con pisto  
**Cod with ratatouille**  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
755	37	24	99

Arroz tres delicias  
**Rice three delight**  
*ADO: HUEVO, SOJA*  
F. de merluza rebozado con lechuga, tomate y maíz  
**Battered hake with salad of lettuce, tomatoes and corn**  
*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.
761	28	31	93

Sopa de cocido  
**Stew soup**  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA*  
Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, repollo  
**"Cocido" with meat, chicken, sausage, cabbage**  
*ADO: SOJA*  
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Ice-cream, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
611	23	20	87

**SAN ISIDRO NO SCHOOL**

Espaguetis ecológicos con tomate y chorizo  
**Ecological spaghetti with tomato sauce and sausage**  
*ADOS: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA*  
Pavo guisado con arroz y zanahoria  
**Turkey stew with rice and carrot**  
*ADO: APIO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
713	33	27	85

Judías verdes con tomate  
**Green beans with tomato sauce**  
Pavo guisado con arroz y zanahoria  
**Turkey stew with rice and carrot**  
*ADO: APIO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
806	48	31	85

Ensalada de pasta con atún, cebolla, maíz  
**Pasta salad with tuna, onion and corn**  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS*  
Escalopines a la madrileña con lechuga, tomate y remolacha  
**Breaded pork steak with salad of lettuce, tomatoes and beetroot**  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
911	39	46	85

Crema de verduras con zanahoria, calabacín, puerro  
**Vegetables cream with carrot, zucchini, leek**  
Palometa al horno con tomate y patatas a lo pobre  
**Baked pompfret with tomato sauce and fries**  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
670	25	22	93

Arroz caldoso con verduras y calamares  
**Risotto with vegetables and squids**  
*ADO: MOLUSCOS*  
Tortilla de patatas con tomate natural en rodajas  
**Potatoes 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.
742	24	31	92

Espinacas salteadas con jamón, ajo y pimentón  
**Sauteed spinach with ham, garlic and paprika**  
*ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
Pollo asado con patatas dadas  
**Roasted chicken with fries**  
Helado y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Ice-cream, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
783	44	35	74

Judías blancas estofadas  
**White beans stew**  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*  
Bacalao enharinado con lechuga, tomate y aceitunas  
**Floured cod with salad of lettuce, tomatoes and olives**  
*ADO: PESCADO, GLUTEN*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
723	32	25	92

Lentejas ecológicas estofadas con verduras  
**Ecological lentils stew with vegetables**  
*ADO:*  
Merluza en salsa con lechuga, tomate y cebolla  
**Hake in sauce with salad of lettuce, tomatoes and onion**  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
661	27	24	85

Ensalada de arroz con manzana, atún, cebolla y tomate  
**Rice salad with apple, tuna, onion and tomatoes**  
*ADO: PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, HUEVO*  
Ragú de ternera estofado con verduras  
**Beef stew with vegetables**  
Natillas (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Custard, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
730	37	26	72

Crema de calabacín y patata  
**Zucchini and potatoes cream**  
F. pollo plancha con lechuga, tomate, aceitunas  
**Grilled chicken steak with salad of lettuce, tomatoes and olives**  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
681	33	27	76

Macarrones ecológicos con queso y tomate  
**Ecological macaroni with tomato sauce and cheese**  
*ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN*  
Salmón plancha con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
**Grilled salmon with mayonnaise and salad of lettuce, tomatoes, carrot**  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
615	35	17	80

Coliflor al horno con bechamel  
**Baked cauliflower with cream sauce**  
*ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
Chuletas riojana con patatas bastón  
**Pork chop with tomato and pepper sauce and fries**  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732	31	32	79