

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	FIESTA	FIESTA	CREMA DE CALABACÍN ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	ALCACHOFAS CON BACON CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS FRUTA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA	SOPA DE FIDEOS BACALAO A LA RIOJANA CON PATATAS FRUTA	CODITOS CON TOMATE CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR	CREMA DE ZANAHORIA LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA	REPOLLO CON PATATAS HAMBURGUESA DE ATÚN CON PATATAS FRUTA
CHAMPIÑONES CON JAMÓN MERLUZA EN PAPILOTE CON PISTO FRUTA	SAN ISIDRO	ACELGAS REHOGADAS CON BACON FILETE DE EMPERADOR AL LIMÓN CON PATATAS AL VAPOR FRUTA	ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA	CREMA DE MARISCO TERNERA ASADA CON PURÉ DE PATATAS YOGUR
SOPA DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN LENGUADO A LA ROMANA CON ENSALADA YOGUR	ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO AL LIMÓN CON ZANAHORIA BABY FRUTA	JUDÍAS VERDES SALTEADAS ESCALOPE DE TERNERA CON PATATAS PANADERA FRUTA	TALLARINES AL AJILLO CON GAMBAS LOMO FRESCO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS ATÚN A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON PATATAS NATILLAS	ENSALADA CAPRESSE (TOMATE, MOZZARELLA, ALBAHACA) SEPIA CON MAYONESA Y PATATAS AL VAPOR FRUTA	ENTREMESSES VARIADOS TORTILLA DE JAMÓN CON VERDURAS SALTEADAS FRUTA	

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Nombre/a: _____ Nivel: _____

NORMAS	S	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER			
SE SIETE CORRECTAMENTE EN LAS INTENCIONES Y SAIDAS			
SE CONCORDA CON CORRECCIÓN EN ULTIMA			
COMER SIN HASTIARME	1º PASE		
	2º PASE		
	RODE		
TRABA CON TONO MODERADO			
CUIDA EL MENAJE, MORGARDO, BIFOCOS			
RESPETA AL PERSONAL DEL COMEDOR			
RESPETA A SUS COMPAÑEROS			
TRABAJA EN SUERTE/USOS			

Monitor: _____

Ficha Monitor de plaza contacta en:
www.pargaylopez.com

Parga y López
Servicio de alimentación a colectividades

Eres lo que comes.

C/ Pinar Trilob. 10
28919 Leganes (MADRID)
Tel: 91 478 42 39
fax: 91 478 94 63
info@pargaylopez.com

www.pargaylopez.com

Menú Escolar

A+
AGRIAL
SISTEMA DE CALIFICACIÓN DE ALIMENTOS

UNHCR ACHUR

Asociación de Gestión y Servicios a Clientes

REAL ARMADA



MAYO / MAY 2018

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



Día de Europa
9 de mayo de 2018



Jornadas Gastronómicas de la Comunidad de Madrid
11 de mayo de 2018

Ensalada de pasta (hortalizas, york, queso)
Pasta salad (vegetables, ham, cheese)
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Merluza en salsa (guisantes, pimienta, huevo picado)
Hake in sauce (peas, pepper, egg)
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

€7	Kcal. 698	Prot. 32	Lip 26	H.C. 84
-----------	-----------	----------	--------	---------

Judías pintas rehogadas con arroz
Sauteed beans with rice
ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Tortilla de calabacín con lechuga, tomate
Courgette omelette with lettuce and tomato salad
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

€8	Kcal. 724	Prot. 27	Lip 24	H.C. 100
-----------	-----------	----------	--------	----------

Brócoli con mayonesa
Broccoli with mayonnaise
ADO: HUEVO
Albóndigas en salsa (guisantes, champiñón, patatas)
Mince-meatball in sauce (peas, mushroom, potatoes)
ADO: HUEVO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

€9	Kcal. 660	Prot. 29	Lip 40	H.C. 46
-----------	-----------	----------	--------	---------

Arroz tres delicias (huevo, jamón, guisantes)
Rice three delights (egg, ham, peas)
ADO: HUEVO, SOJA
Croquetas de bacalao con lechuga y tomate
Cod croquettes with lettuce and tomato salad
ADO: SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, PESCADO
Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Pineapple in light syrup, bread**

€3	Kcal. 824	Prot. 16	Lip 43	H.C. 93
-----------	-----------	----------	--------	---------

Lentejas ecológicas con verduras
Lentils with vegetables
ADO: GLUTEN
Tortilla de patatas con tomate natural, maíz,, atún
Potatoes omelette with tomato, corn and tuna salad
ADO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

€4	Kcal. 765	Prot. 32	Lip 28	H.C. 97
-----------	-----------	----------	--------	---------

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
Escalopines madrileña con ensalada de tomate natural y remolacha
Breaded steak with tomato and beetroot salad
ADO: GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

€14	Kcal. 863	Prot. 33	Lip 45	H.C. 83
------------	-----------	----------	--------	---------

San Isidro
15 de mayo de 2018

€15	Kcal. 724	Prot. 27	Lip 24	H.C. 100
------------	-----------	----------	--------	----------

Crema de calabaza (puerro, apio y patata)
Pumpkin cream (leek, celery and potatoes)
ADO: APIO
Ragú de ternera (zanahoria, guisantes, judías verdes)
Beef stew (carrot, peas, green beans)
ADO: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

€16	Kcal. 632	Prot. 24	Lip 26	H.C. 76
------------	-----------	----------	--------	---------

Judías verdes rehogadas
Sauteed green beans
F. de pollo con patatas
Chicken steak with fries
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

€17	Kcal. 657	Prot. 28	Lip 28	H.C. 73
------------	-----------	----------	--------	---------

Fabada asturiana
"Fabada Asturiana"
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN
F. de merluza romana con ensalada de lechuga y maíz
Battered hake with lettuce and corn salad
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

€18	Kcal. 837	Prot. 33	Lip 51	H.C. 61
------------	-----------	----------	--------	---------

Macarrones con tomate y queso
Macaroni with tomato sauce and cheese
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN
Tortilla jamón york con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Ham omelette with lettuce, tomato and onion salad
ADO: HUEVO, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

€21	Kcal. 728	Prot. 28	Lip 27	H.C. 93
------------	-----------	----------	--------	---------

Menestra de verduras
Mixed vegetables
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Magro ternera riojana con tomate, guisantes, pimienta
Beef stew with peas, pepper and tomato sauce
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

€22	Kcal. 755	Prot. 27	Lip 41	H.C. 69
------------	-----------	----------	--------	---------

Lentejas estofadas
Stewed lentils
ADO: GLUTEN
Salmón a la naranja con patatas fritas
Salmon in orange sauce with fries
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

€23	Kcal. 801	Prot. 34	Lip 27	H.C. 106
------------	-----------	----------	--------	----------

Arroz con verduras
Rice with vegetables
Jamoncitos de pollo asado con champiñón
Roasted chicken thighs with mushroom
ADO: PESCADO
Helado (gluten, soja, lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Ice-cream, bread**

€24	Kcal. 597	Prot. 24	Lip 22	H.C. 76
------------	-----------	----------	--------	---------

Crema de calabacín
Courgette cream
Bacalao al horno con patatas panadera
Baked cod with baked potatoes
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

€25	Kcal. 675	Prot. 26	Lip 22	H.C. 93
------------	-----------	----------	--------	---------

Ensalada de arroz con tomate, bonito, maíz, aceitunas
Rice salad with tomato, tuna, corn and olives
ADO: PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, HUEVO
Lacón a la gallega con cachelos
Lacon with paprika with steamed potatoes
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

€28	Kcal. 723	Prot. 27	Lip 27	H.C. 93
------------	-----------	----------	--------	---------

Espaguetis ecológicos con beicon y queso
Pasta with bacon and cheese
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Cazón adobado con lechuga, tomate, maíz
Marinated cazon with lettuce, tomato and corn salad
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

€29	Kcal. 811	Prot. 32	Lip 31	H.C. 101
------------	-----------	----------	--------	----------

Coliflor rehogada
Sauteed cauliflower
Chuleta empanada con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Breaded chop pork with lettuce, tomato and beetroot salad
ADO: GLUTEN, HUEVO
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

€30	Kcal. 801	Prot. 29	Lip 56	H.C. 45
------------	-----------	----------	--------	---------

Puchero de garbanzos (patata, chorizo y jamón)
Chick peas with potatoes, sausage and ham
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO
F. pollo plancha con patatas fritas
Grilled chicken steak with fries
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

€31	Kcal. 787	Prot. 35	Lip 28	H.C. 100
------------	-----------	----------	--------	----------



Menu elaborado por el equipo de cocina de la Real Armada y López, S.L.