

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA DE VERDURAS TERNERA EN SALSA YOGUR	MENESTRA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO YOGUR	ENSALADA DE PASTA POLLO PLANCHA YOGUR	CREMA DE ZANAHORIA CROQUETAS DE JAMÓN YOGUR	SOPA DE PESCADO MERO EN SALSA VERDE YOGUR
JUDÍAS VERDES CON ATÚN PAVO AL LIMÓN YOGUR	ARROZ TRES DELICIAS VARITAS DE MERLUZA YOGUR	ESPINACAS CON BACON MERLUZA AL HORNO YOGUR	SOPA DE AVE QUESO DE BURGOS CON TOMATE NATURAL FRUTA	
REPOLLO AL AJO ARRIBERO TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YOGUR	SOPA DE PICADILLO CHULETA DE SAJONIA PLANCHA YOGUR	GUISANTES CON JAMÓN SARDINILLAS EN ACEITE FRUTA	LOMBARDA CON PIÑONES EMPANADILLAS DE ATÚN YOGUR	ARROZ A LA CUBANA ENSALADA MIXTA YOGUR
VERDURAS ASADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA YOGUR	ENSALADA DE PASTA PAVO PLANCHA YOGUR	ALCACHOFAS REHOGADAS PESCADILLA FRITA YOGUR	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA FRUTA	ENSALADA MIXTA LASAÑA DE CARNE YOGUR
COLIFLOR REHOGADA LOMO DE CERDO EN SU JUGO YOGUR	SOPA DE ESTRELLITAS CALAMARES EN SU TINTA YOGUR	CREMA DE VERDURAS FRITURA VARIADA 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 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

Real Armada

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

Macarrones con tomate
Macaroni with tomato sauce
ADO: GLUTEN, HUEVO

Merluza enharinada con ensalada lechuga y tomate
Floured hake with lettuce and tomatoes salad
ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche, pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728	30,45	23,2	99,5

Lentejas ecológicas con verduras
Lentils with vegetables
ADO: GLUTEN

Pollo guisado con arroz y zanahoria
Chicken stew with rice and carrot
ADO: APIO

Fruta, leche, pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
694,6	36,15	21,1	90,1

Judías verdes rehogadas
Sauteed green beans
ADO: GLUTEN

Tortilla española con calabacín plancha
Spanish omelette with grilled courgette
ADO: HUEVO

Helado y pan / **Ice-cream, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
493	17,9	24,7	50,2

Puchero de garbanzos con verduras
Chickpeas stew with vegetables
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO

F. de rape rebozado con lechuga, maíz y tomate
Battered monkfish with lettuce, corn and tomatoes salad
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche, pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
679	32,75	21,8	88,4

Puré de verduras frescas
Fresh vegetables puree
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Albóndigas en salsa con patatas dado
Meatballs in sauce with fries
ADO: HUEVO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta, leche, pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
721	27,55	26,7	92,7

Ensalada de pasta
Salad pasta
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Bacalao con pisto
Cod with ratatouille
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche, pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
685,1	31,25	24,7	84,5

Puré de calabaza
Pumpkin puree
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Estofado de ternera con verduras
Beef stew with vegetables
ADO: APIO

Fruta, leche, pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
681,2	30,75	26,1	80,9

Alubias blancas con verduras
White beans with vegetables
ADO: GLUTEN

Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas
Courgette omelette with tomatoes salad
ADO: HUEVO

Fruta, leche, pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
622	24,85	20	85,2

Brócoli rehogado
Sauteed broccoli
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

F. de pollo plancha con patatas
Grilled chicken steak with potatoes
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Yogur, pan / **Yogurt, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
563	27,6	27,7	50,9

DÍA DEL PILAR

Espaguetis ecológicos con queso
Spaghettis with cheese
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN

Lacon a la gallega con patatas al vapor
Baked lacon with paprika, oil and steamed potatoes
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche, pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
699	31,05	24,2	89,5

Judías pintas estofadas
Stewed beans
ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Bonito con tomate y ensalada
Tuna with tomato sauce and salad
ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche, pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
822,6	41,25	31,7	92,9

Crema de champiñones
Mushroom cream
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Ragú de pavo con patatas dado
Turkey stew with fries
ADO: APIO

Yogur y pan / **Yogurt, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
762,4	36,7	34,7	75,6

Sopa de cocido con fideos
Stew soup with noodles
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA

Cocido completo (ternera, repollo, chorizo, pollo)
Cocido with chickpeas, meat, cabbage, sausage, chicken
ADO: SOJA, HUEVO

Fruta, leche y pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

Arroz con pollo
Rice with chicken
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Merluza en s. verde con guisantes
Hake in green sauce with green peas
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche, pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
683,5	27,65	23	91,5

Lentejas con zanahoria
Lentils with carrot
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Huevos villarroy con ensalada
Eggs with cream sauce and salad
ADO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS

Fruta, leche, pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
825,6	30,05	35,1	97,4

Crema de coliflor
Cauliflower cream
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

C. de lomo plancha con champiñon y patata
Grilled tenderloin with mushroom and fries
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche, pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
904,1	24,75	48,6	91,9

Macarrones con carne picada y orégano
Macaroni with mince meat and oregano
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Salmón con salsa de naranja
Salmon with orange sauce
ADO: PESCADO

Fruta, leche, pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
840	34,05	34,2	99,4

Menestra de verduras
Mixed vegetables
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Cazón adobado con lechuga y tomate
Jamoncitos de pollo con patatas
Roasted chicken thighs with potatoes
ADO: PESCADO, GLUTEN

Natillas pan / **Custard, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
682	27,2	22,3	78,2

Paella mixta
Mixed paella
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

Cazón adobado con lechuga y tomate
Marinated cazon with lettuce and tomatoes salad
ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche y pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767,6	34,55	29,9	89,7

Coditos gratinados
Pasta au gratin
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA

F. de rape rebozado con ensalada
Battered monkfish with salad
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche, pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728	30,45	23,2	99,5

Arroz caldoso con calamares
Risotto with squids
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga tomate maíz
Spinach omelette with lettuce, tomatoes and corn salad
ADO: HUEVO

Fruta, leche, pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
686	24,55	27,3	85,5

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

Cocido madrileño con patata, repollo, ternera
Cocido with chickpeas, potatoes, cabbage, meat
ADO: SOJA, HUEVO

Fruta, leche y pan / **Fruit, milk, bread**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

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

ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria