

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FIESTA	NO LECTIVO
Sopa de verduras Chuleta de sajonia con pimientos Fruta	Champiñones al ajillo Sardinillas en aceite con tomate Fruta	Arroz tres delicias Ensalada mixta Fruta	Espinacas a la crema Sepia a la plancha Fruta	FIESTA
Repollo al ajo arriero Varitas de merluza con ensalada Fruta	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha con patatas Fruta	Guisantes con jamón Lenguado al horno Fruta	Verduritas asadas Tortilla francesa con york Fruta	Lombarda rehogada Empanadillas de atún Fruta
Sopa de estrellas Pavo al limón Fruta	Arroz con tomate Huevo frito y salchicha de pavo Fruta	Romanesco rehogado Cinta de lomo empanada Fruta	Brócoli al gratén Calamar a la plancha Fruta	Sopa de picadillo Pizza de jamón y queso Fruta
Coliflor rehogada Chuleta de sajonia con tomate Fruta	Menestra de verduras Pescadilla al horno Fruta	Arroz a la milanesa Ensalada Fruta	Crema de zanahoria Croquetas con ensalada Fruta	Ensalada de pasta Ternera asada 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"/>
RESPETA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPETA 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 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

REAL ARMADA

NOVIEMBRE / November 2018

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 con tomate y queso
Macaroni with tomato sauce and cheese
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Merluza en salsa con ensalada lechuga y tomate
Hake in sauce with lettuce and tomatoes 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.
918	44	34	108

Puré de calabaza
Pumpkin puree

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

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
681	31	26	81

Lentejas ecológicas con zanahoria
Ecological lentils with carrot
ADO: GLUTEN

Tortilla española con ensalada
Spanish omelette with 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

Coliflor con mayonesa
Cauliflower with mayonnaise
ADO: HUEVO

F. de pollo plancha con patatas panadera
Grilled chicken steak with baked potatoes

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
618	34	31	51

NO LECTIVO
NO SCHOOL

FIESTA
NO SCHOOL

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce

Lacón a la gallega con patatas al vapor
Lacón with oil, paprika and steamed potatoes

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
698	25	26	92

Coditos al ajillo con bacon
Sauteed pasta with garlic and bacon
ADO: GLUTEN, HUEVO

F. de rape rebosado con lechuga, tomate y maíz
Battered monkfish with lettuce, tomatoes and corn 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

Crema de champiñones
Mushroom cream

Ragú de pavo con verdura
Turkey stew with vegetables

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
785	49	33	73

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

Cocido completo con ternera, repollo, chorizo y pollo
"Cocido" with chickpeas, meat, cabbage, sausage and chicken
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

Judías verdes con jamón
Sauteed green beans with ham
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Bacalao con pisto
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.
608	28	26	66

Lentejas con arroz
Lentils with rice
ADO: GLUTEN, SOJA

Tortilla de atún con ensalada de tomate natural y maíz
Tuna omelette with tomatoes and corn salad
ADO: HUEVO, PESCADO, CRUSTACEOS, MOLUSCOS

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
790	32	26	106

Crema de calabacín
Courgette cream

C. de lomo fresca plancha con champiñón al ajillo
Grilled tenderloin pork 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.
856	28	44	88

Espaguetis ecológicos con carne picada y orégano
Ecological spaghetti with mince meat and oregano
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Merluza al horno con patatas panadera
Baked hake with baked potatoes
ADO: PESCADO

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
854	37	34	100

Sopa de verduras
Vegetables soup
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, APIO

Jamoncitos de pollo con patatas
Roasted chicken thighs with fries

Natillas (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Custard, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
956	59	41	88

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

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

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
768	35	30	90

Espirales gratinados con chorizo y tomate
Pasta au gratin with sausage and cheese
ADOS: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Tortilla de jamón de york y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Ham omelette with lettuce, corn and carrot salad
ADO: HUEVO, SOJA

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
734	27	28	92

Puré de verduras frescas
Fresh vegetables puree

Estofado de ternera con zanahoria
Beef stew with carrot
ADO: APIO

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
770	32	34	84

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

Cocido madrileño con repollo, ternera y patata
"Cocido" with chickpeas, cabbage, meat, potatoes
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

Judías verdes portuguesas
Green beans with tomato sauce

Pollo guisado con arroz
Chicken stew with rice

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
590	37	19	68

Fabada asturiana
"Fabada asturiana"
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN

Bonito con tomate y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Tuna with tomato sauce and lettuce, corn, carrot salad
ADO: PESCADO, GLUTEN

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
892	40	54	62