

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
REPOLLO AL AJO ARRIBERO CHULETA DE PAVO AL AJILLO CON PATATAS FRUTA	CREMA DE CALABAZA CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA FRUTA	TALLARINES CON TOMATE CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS FRUTA	FIESTA	NO LECTIVO
CALABACINES RELLENOS DE ATÚN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA	CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATA PANADERA FRUTA	CODITOS CON BACON MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA	SOPA DE PICADILLO CONTRA DE CERDO ASADA CON CHAMPIÑONES FRUTA	ARROZ CON VERDURAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA
CREMA DE ESPINACAS BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA YOGUR	COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN CALAMARES EN SALSA AMERICANA CON ARROZ FRUTA	ARROZ CON TOMATE TERNERA ASADA CON PURÉ DE PATATA FRUTA	COMIDA ESPECIAL NAVIDAD

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

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.

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce (3)
Merluza romana con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
Battered hake with lettuce, corn and carrot salad
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
683,8	25,25	28	82,9

Judías verdes portuguesa
Portuguese green beans (4)
F. de pollo con patatas al horno
Chicken steak with baked potatoes
Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
713,7	35,35	29,7	76,3

Lentejas ecológicas con zanahoria y pimienta
Lentils with carrot and pepper (5)
ADO: SOJA, GLUTEN
Tortilla de patata con lechuga, maíz y aceitunas
Potatoes omelette with lettuce, corn and olives salad
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
800,5	33,05	34	90,7

FIESTA
NO SCHOOL

--	--	--	--

NO LECTIVO
NO SCHOOL

--	--	--	--

Puré de champiñón
Mushroom puree (10)
Lomo adobado con ensalada
Marinated tenderloin with salad
Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
779	25,65	42	74,6

Macarrones ecológicos con carne picada y orégano
Macaroni with mince meat and oregano (11)
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA
Rape rebozado con verduras salteadas
Battered monkfish with sauteed vegetables
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
958,6	47,35	35,6	112,5

Alubias blancas con verduras
White beans with vegetables (12)
ADO: GLUTEN
Palometa con tomate y ensalada
pomfret with tomato sauce and salad
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
774,6	39,15	27,3	93,3

Brócoli rehogado
Sauteed broccoli (13)
Ragú de pavo con verduras y arroz
Turkey stew with vegetables and rice
Yogur(lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
755	46,6	36,6	59,8

Judías verdes con aceite y vinagre
Green beans with oil and vinegar (14)
Albóndigas de ternera con patatas dado
Fishball with fries
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
671	28,55	28,8	74,6

Espaguetis con bacon
Spaghettis with bacon (17)
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Lacón a la gallega con patatas al vapor
Lacon with oil, paprika and steamed potatoes
Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
968,1	28,85	52,8	113,5

Lentejas con arroz
Lentils with rice (18)
ADO: GLUTEN, SOJA
Bonito con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz
Tuna with tomato sauce and lettuce, carrot, corn salad
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
884,6	44,25	27,9	114

Puré de verduras frescas
Fresh vegetables puree (19)
Ragú de ternera con arroz
Beef stew with rice
Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
743	33	31,9	81

Sopa de cocido con fideos
stew soup with noodle (20)
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido completo con ternera, repollo, chorizo y pollo
"Cocido" with meat, cabbage, sausage, chicken
ADO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

COMIDA ESPECIAL NAVIDAD
SPECIAL MEAL OF CHRISTMAS (21)

--	--	--	--

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