

# Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	CREMA DE CALABAZA TERNERA ASADA CON PATATAS FRUTA	SOPA DE ESTRELLAS CHULETA DE PAVO AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	CHAMPIÑONES CON JAMÓN LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS YOGUR
PURÉ DE VERDURAS ESCALOPE DE TERNERA EMPANADO CON PATATAS FRITAS YOGUR	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA FRUTA	COLIFLOR GRATINADA FIGURITAS DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA	TALLARINES AL AJILLO HAMBURGUESA DE PAVO CON PATATAS AL VAPOR FRUTA
ARROZ CON VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA FRUTA	SOPA DE LETRAS CERDO AGRIDULCE CON VERDURAS FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN EMPERADOR AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR	CODITOS CON TOMATE TERNERA A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS FRUTA	BRÓCOLI CON BACON POLLO AL CURRY CON ARROZ FRUTA
REPOLLO AL AJO ARRIERO LOMO DE SAJONIA CON PIMIENTOS FRUTA	ARROZ CON POLLO BERENJENAS RELLENAS FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA HAMBURGUESA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	PISTO MANCHEGO CON HUEVO DURO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA 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"/>
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)

**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.



**30 ENERO**

**“Menú especial día de la Paz”**

“Cocinado con 2 kilos de abrazos, 3 kilos de amor y 2 litros de sonrisas, mezclamos todo con cariño y servimos todos los días”

Lentejas estofadas con verdura, patata y chorizo **108**  
**Lentils stew with vegetables, potatoes and sausage**  
 ADO: SOJA, GLUTEN  
 Croquetas de bacalao con lechuga, tomate y aceitunas  
**Cod croquettes with lettuce, tomatoes and olives salad**  
 ADO: SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, PESCADO  
 Fruta en almibar y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit in light syrup, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
880,6	24,9	44,5	95,3

Espaquetis ECOLÓGICOS con bacon y queso **109**  
**Spaghettis ecological with bacon and cheese**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
 Cinta de lomo adobada con patatas fritas  
**Marinated tenderloin pork with fries**  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
1192,1	33,15	69,4	108,7

Brócoli rehogado **110**  
**Sauteed broccoli**  
 F. pollo plancha con patatas fritas  
**Grilled chicken steak with fries**  
 Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
616,7	33,8	29	55,1

Sopa de cocido con fideos **111**  
**Stew soup with noodle**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA  
 Cocido completo, ternera, repollo, chorizo, pollo  
**“Cocido Madrileño” with chickpeas, meat, cabbage, sausage, chicken**  
 ADO: SOJA  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

Macarrones con chorizo, queso y tomate **114**  
**Macaroni with sausage, cheese and tomato sauce**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN  
 F. de bacalao enharinado con lechuga, tomate, zanahoria  
**Floured cod with lettuce, tomatoes and carrot**  
 ADO: PESCADO, GLUTEN  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
782	32,35	27,6	101

Arroz con pollo, judías verdes, zanahoria, pimienta **115**  
**Rice with chicken, green beans, carrot and pepper**  
 Lacon a la gallega con patatas al vapor  
**Lacon with paprika, oil and steamed potatoes**  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
788,5	28,75	26,3	109,3

Crema de champiñones **116**  
**Mushroom cream**  
 Albóndigas en salsa de tomate  
**Meatball with tomato sauce**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS  
 Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
588,9	28,6	20,5	72,6

Sopa de cocido con fideos **117**  
**Stew soup with noodle**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA  
 Cocido completo, ternera, repollo, chorizo, pollo  
**“Cocido Madrileño” with chickpeas, meat, cabbage, sausage, chicken**  
 ADO: SOJA  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

Patatas con bonito y arroz **118**  
**Potatoes stew with tuna and rice**  
 ADO: PESCADO  
 Tortilla de jamón con lechuga, tomate y maíz  
**Ham omelette with lettuce, tomatoes and corn 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.
786,2	34,25	24,8	84,3

Judías verdes rehogadas con bacon y patata **121**  
**Sauteed green beans with bacon and potatoes**  
 Lomo plancha con arroz blanco  
**Grilled tenderloin pork with boiled rice**  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767,6	26,65	39,1	77,4

Coditos con carne picada, queso y tomate **122**  
**Pasta with mincemeat, cheese and tomato sauce**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
 F. de rape rebocado 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.
841	36,15	33,2	99,8

Lentejas con zanahoria, patata, pimienta, chorizo **123**  
**Lentils stew with carrot, potatoes, pepper and sausage**  
 ADO: SOJA, GLUTEN  
 F. rusos con tomate natural y maíz  
**Mincemeat steak with tomatoes and corn salad**  
 ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
852	37,75	37,3	91,6

Puré de verduras frescas **124**  
**Fresh vegetables puree**  
 Jamoncitos de pollo con ensalada  
**Roasted chicken thighs with salad**  
 Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
654,5	50,8	24	58,5

Paella mixta con pollo, chirlas, gambas, mejillones **125**  
**“Paella” with chicken, clams, prawns and mussels**  
 ADO: CRUSTACEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS  
 Cazón adobado con 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.
767,6	34,55	29,9	89,7

Espaquetis ECOLÓGICOS gratinados con tomate y atún **128**  
**Spaghettis ecological au gratin with tomato sauce and tuna**  
 ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, PESCADO, CRUSTACEOS, MOLUSCOS  
 Merluza en salsa con guisantes  
**Hake in sauce with green peas**  
 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.
880,8	41,45	34,7	100,7

Judías blancas estofadas con costillas y chorizo **129**  
**Stewed white beans with ribs and sausage**  
 ADO: GLUTEN, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
 Tortilla de espinacas con lechuga, tomate y maíz  
**Spinach omelette with lettuce, tomatoes and corn salad**  
 ADO: HUEVO  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
792	34,65	30,1	95,6

**DÍA DE LA PAZ** **130**  
 Sopa de picadillo con huevo y jamón  
**Giblet soup with egg and ham**  
 ADO: SOJA, HUEVO, APIO, GLUTEN  
 Ragú de pollo guisado con arroz y zanahoria  
**Chicken stew with rice and carrot**  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
664	34,95	20,6	85

Puré de acelgas, puerro, zanahoria, patata **131**  
**Chard, leek, carrot and potatoes puree**  
 Estofado de ternera con champiñón  
**Beef stew with mushroom**  
 ADO: APIO  
 Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
806,2	32,5	38,8	81,6

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