

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE CALABACÍN CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA YOGUR	ARROZ AL AJILLO LOMO ASADO CON PIMIENTOS YOGUR	REPOLLO AJOARRIERO FILETE DE TERNERA CON ENSALADA YOGUR	SOPA DE FIDEOS BOQUERONES CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN HUEVOS REVUELTOS CON QUESO YOGUR
ACELGAS CON PATATA CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA YOGUR	JUDIAS VERDES CON MAHONESA CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE FRUTA	ENSALADA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO YOGUR	PURÉ DE VERDURAS PAVO ASADO CON PATATAS YOGUR	PASTA AL AJILLO ATÚN CON TOMATE YOGUR
MENESTRA DE VERDURAS LENGUADO MENIER CON ENSALADA YOGUR	ENSALADA DE GARBANZOS CINTA DE LOMO CON VERDURAS SALTEADAS YOGUR	LOMBARDA CON PIÑONES SARDINAS CON ENSALADA YOGUR	PISTO MANCHEGO CON HUEVOS FRUTA	CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON PATATAS YOGUR
HABAS CON JAMÓN TORTILLA FRANCESA CON TOMATE YOGUR	SOPA MINISTRONE ALBÓNDIGAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA	ESPINACAS AL AJILLO BACALADITOS CON ENSALADA YOGUR	PURÉ DE VERDURAS POLLO AL HORNO CON PATATAS YOGUR	ENSALADA DE LENTEJAS HUEVOS RELLENOS 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 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

MAYO / May 2019

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



6
Macarrones ecológicos homeados con queso y tomate
Baked ecological macaroni with tomato sauce and cheese
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Lacon a la gallega con patatas al horno
Lacon with oil, paprika and baked potatoes
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
797	36	31	95

7
Brócoli con mayonesa
Broccoli with mayonnaise
ADO: HUEVO
Merluza en salsa con huevo, gambas y patatas dado
Hake in sauce with egg, prawns and fries
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN, CRUSTACEOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
783	28	39	80

8
Lentejas estofadas con verduras y chorizo
Lentils stew with vegetables and sausage
ADO: GLUTEN, SOJA
Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas
Zucchini omelette with tomatoes salad
ADO:HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
553	23	20	70

9
Puré de verduras frescas
Fresh vegetables puree
F. de pollo plancha y arroz rehogado con champiñón
Grilled chicken steak with sauteed rice and mushroom
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
554	32	22	57

10
Marmitako de bonito
Potatoes stew with tuna
ADO: PESCADO
F. rusos con pisto
Mincemeat fillet with ratatouille
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.
906	36	40	100

13
Arroz tres delicias
Rice three delight
ADO: HUEVO, SOJA
F. de rape rebozado con lechuga, tomate y maíz
Battered monkfish with salad of lettuce, tomatoes and corn
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.
761	28	31	93

14
Sopa de cocido
Stew soup
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, repollo
"Cocido" with meat, chicken, sausage and cabbage
ADO: SOJA
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Ice-cream, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
611	23	20	87

15

SAN ISIDRO NO SCHOOL

16
Espaguetis ecológicos con tomate y chorizo
Ecological spaghettis with tomato sauce and sausage
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Tortilla de atún con lechuga, tomate y cebolla
Tuna omelette with salad of lettuce, tomatoes and onion
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.
859	31	40	95

17
Judías verdes rehogadas con patata
Sauteed green beans with potatoes
Muslitos de pollo asados con patatas fritas
Roasted chicken thighs with fries
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
649	29	24	80

20
Ensalada de pasta con atún, cebolla, maíz
Pasta salad with tuna, onion and corn
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTACEOS, MOLUSCOS
Lenguadina en salsa verde con quisantes y huevo picado
Sole fillet in green sauce with green peas and egg
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
698	32	26	84

21
Crema de verduras con zanahoria, calabacín, puerro
Vegetables cream with carrot, zucchini and leek
Bacalao al horno con tomate
Baked cod with tomato sauce
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
562	25	14	84

22
Lentejas ecológicas estofadas con verduras
Ecological lentils stew with vegetables
ADO: GLUTEN
Tortilla de patatas con tomate natural en rodajas
Potatoes omelette with tomatoes salad
ADO:HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
766	31	28	98

23
Coliflor rehogada con ajo y mayonesa
Sauteed cauliflower with garlic and mayonnaise
ADO: HUEVO
F. pollo plancha con patatas dado
Grilled chicken steak with fries
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
860	45	28	93

24
Arroz caldoso con verduras y calamares
Risotto with vegetables and squids
ADO: MOLUSCOS
Cazón adobado con lechuga, tomate y aceitunas
Marinated cazon with salad of lettuce, tomatoes and olives
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
751	29	30	91

27
Ensalada de arroz, bonito, tomate y maíz
Rice salad with tuna, tomatoes and corn
ADO: PESCADO, CRUSTACEOS, MOLUSCOS, HUEVO
Merluza hornada sobre cama de patatas panaderas
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.
718	26	26	94

28
Crema de calabacín
Zucchini cream
ADO: GLUTEN, HUEVO
Ragú de ternera estofado con verduras
Beef stew with vegetables
Natillas (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Custard, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
834	43	27	104

29
Macarrones con queso, bacon y tomate
Macaroni with tomato sauce, cheese and bacon
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA
Tortilla de patata con lechuga, tomate y maíz
Potatoes omelette with salad of lettuce, tomatoes and corn
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
927	37	42	99

30
Judías blancas estofadas
Stewed white beans
Salmón plancha con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Grilled salmon with mayonnaise and salad of lettuce, tomatoes, carrot
ADO: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
551	29	23	57

31
Coliflor al horno con bechamel
Baked cauliflower with cream sauce
ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS
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.
987	41	55	83