

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA DE ESTRELLAS ALITAS DE POLLO CON ENSALADA YOGUR	GUISANTES CON JAMÓN CINTA DE LOMO CON PURÉ DE PATATAS YOGUR	CREMA DE CALABAZA HUEVOS RELLENOS CON ENSALADA YOGUR	ENSALADA CAMPERA CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA	JUDIAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS YOGUR
PISTO MANCHEGO CON HUEVOS YOGUR	SOPA CASTELLANA GALLO A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR	ACELGAS CON PATATAS CHULETA DE SAJONIA CON CALABACÍN REBOZADO FRUTA	ENSALADA MURCIANA VARITAS DE MERLUZA YOGUR	MENESTRA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON PURÉ DE PATATAS YOGUR
REPOLLO AJOARRIERO MAGRO CON TOMATE YOGUR	SOPA DE FIDEOS BONITO ENCEBOLLADO YOGUR	CREMA DE CALABACÍN TORTILA DE PATATAS CON ENSALADA YOGUR	HABAS CON JAMÓN BOQUERONES CON PIMIENTOS YOGUR	COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO

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.

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

Lentejas ecológicas estofadas con verduras y jamón **3**
Ecological lentils stew with vegetables and ham
 ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS
 Tortilla española con lechuga, tomate y maíz **3**
Spanish 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.
761	31	28	97

Macarrones con chorizo y tomate **4**
Macaroni with tomato sauce and sausage
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
 Merluza en salsa verde con huevo y guisantes **4**
Hake in green sauce with egg and 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.
728	32	22	100

Judías pintas con arroz **5**
Beans stew with rice
 ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
 Magro con tomate, patata, pimiento, cebolla **5**
Pork meat with tomato sauce, potatoes, pepper and onion
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
879	34	39	98

Brócoli rehogado con mayonesa **6**
Sauteed broccoli with mayonnaise
 ADO: HUEVO
 F. pollo plancha con patatas panadera **6**
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.
662	34	36	51

Crema de champiñón **7**
Mushroom cream
 Bonito horno con pisto **7**
Baked tuna with ratatouille
 ADO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
667	26	24	86

Ensalada de pasta con tomate, atún y maíz **10**
Pasta salad with tomatoes, tuna and corn
 ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS
 F. de rape romana con verduras hervidas **10**
Battered monkfish with boiled vegetables
 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.
811	36	32	95

Judías verdes con tomate **11**
Green beans with tomato sauce
 Cinta de lomo plancha con patatas fritas **11**
Grilled 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.
857	28	49	76

Potaje castellano con huevo, chorizo **12**
Chick peas stew with egg, sausage
 ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA
 Bacalao con pisto **12**
Cod with ratatouille
 ADO: PESCADO
 Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Ice-cream, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
794	37	32	90

Crema de verduras frescas, puerro, apio, zanahoria **13**
Fresh vegetables cream with leek, celery, carrot
 ADO: APIO
 Ternera guisada con verduras y patatas dado **13**
Beef stew with vegetables and potatoes
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
807	26	36	95

Paella valenciana **14**
"Paella Valenciana"
 ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
 Tortilla de jamón con calabacín a la plancha **14**
Ham omelette with grilled zucchini
 ADO: HUEVO, SOJA
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
774	32	30	95

Espaguetis ecológicos gratinados con tomate, chorizo y queso **17**
Ecological spaghetti au gratin with tomato sauce, sausage and cheese
 ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA
 Merluza enharinada con lechuga, tomate y remolacha **17**
Floured hake with lettuce, tomatoes and beetroot 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.
929	42	40	100

Crema de champiñón **18**
Mushroom cream
 Albóndigas guisadas con arroz **18**
Meatball stew with rice
 ADO: GLUTEN, HUEVO, 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.
739	31	21	106

Lentejas guisadas con verduras y chorizo **19**
Lentils stew with vegetables and sausage
 ADO: SOJA, GLUTEN
 Pollo en pepitoria con huevo y patatas **19**
Chicken in pepitoria sauce with egg and fries
 ADO: GLUTEN, HUEVO, FRUTOS SECOS
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
953	54	37	102

Ensalada campera **20**
Potatoes salad
 ADO: PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS, HUEVO
 Lacon a la gallega con patatas al vapor **20**
Lacon 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.
690	28	29	80

COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO
 SPECIAL MEAL END OF COURSE



5 de Junio
 Día del Medio Ambiente

