

# Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA FRÍA DE CALABACÍN CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE TOMATE ARROZ CON LECHE CASERO	ARROZ AL AJILLO HUEVOS REVUELTOS CON QUESO YOGUR	REPOLLO AJOARRIERO FILETE DE TERNERA CON ENSALADA YOGUR	SOPA DE FIDEOS BOQUERONES CON ENSALADA DE TOMATE YOGUR	SALMOREJO CORDOBÉS GUARNICIÓN DE HUEVO Y JAMÓN YOGUR
CREMA DE GUISANTES TORTILLA DE QUESO Y ATÚN YOGUR	JUDIAS VERDES CON VINAGRETA POLLO EMPANADO YOGUR	PATATAS Y CEBOLLA AL HORNO MERLUZA AL HORNO YOGUR	ENSALADA DE ARROZ LENGUADO A LA PLANCHA ENSALADA DE FRUTA	PASTA AL AJILLO PAVO ASADO CON PATATAS YOGUR
PATATAS AL HORNO BROCHETAS DE PAVO CON VERDURAS YOGUR	HUMMUS CON PANECILLOS SARDINAS CON ENSALADA YOGUR	LOMBARDA CON PIÑONES LOMO DE CERDO A LA MADRILEÑA YOGUR	PISTO MANCHEGO CON HUEVOS ENSALADA DE FRUTA	SOPA MINISTRONE FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS YOGUR
GAZPACHO CON GUARNICIÓN TORTILLA FRANCESA CON TOMATE 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"/>
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](http://www.pargaylopez.com)

# Menú ESCOLAR



*Parga y López*

Servicio de alimentación a colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON:



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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.

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

**ADO:** Alérgenos de Declaración Obligatoria

**Macarrones ecológicos con tomate, chorizo y jamón** DÍA 9  
**Ecological macaroni with tomato sauce, sausage and ham**  
ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA  
**Tortilla francesa con f. de pavo y ensalada de lechuga, tomate**  
**Omelette with turkey ham and salad (lettuce, tomatoes)**  
ALÉRGENOS: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA  
**Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / Pineapple in light syrup, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
667	24	25	88

**Crema de calabacines** DÍA 10  
**Zucchini cream**  
**Lacón a la gallega con patatas panadera**  
**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.
770	26	33	92

**Arroz caldoso con calamares y verduras** DÍA 11  
**Risotto with squids and vegetables**  
ALÉRGENOS: MOLUSCOS  
**F. de merluza romana con lechuga, tomate y zanahoria**  
**Battered hake with salad (lettuce, tomatoes, carrot)**  
ALÉRGENOS: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / Fruit, milk, bread

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
742	28	29	92

**Brócoli con mayonesa** DÍA 12  
**Broccoli with mayonnaise**  
ALÉRGENOS: HUEVO  
**Estofado de ternera con patatas dado**  
**Beef stew with fries**  
ALÉRGENOS: APIO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / Fruit, milk, bread

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
788	34	38	78

**Lentejas ecológicas guisadas con patatas y zanahoria** DÍA 13  
**Ecological lentils stew with potatoes and carrot**  
ALÉRGENOS: GLUTEN  
**Filete de pollo plancha con ensalada**  
**Grilled chicken stew with salad**  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / Fruit, milk, bread

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732	43	23	90

**Arroz blanco con tomate** DÍA 16  
**Rice with tomato sauce**  
**C. de lomo con lechuga, maíz y aceitunas**  
**Tenderloin pork with salad (lettuce, corn, olives)**  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / Fruit, milk, bread

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	23	41	76

**Puchero de garbanzos** DÍA 17  
**Chick peas stew**  
ALÉRGENOS: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO  
**Bacalao en salsa con huevo y guisantes**  
**Cod in sauce with egg and green peas**  
ALÉRGENOS: PESCADO, GLUTEN, HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / Fruit, milk, bread

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
875	45	31	105

**Ensalada de pasta con tomate, maíz y cebolla** DÍA 18  
**Pasta salad with tomatoes, corn, onion**  
ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS  
**Pollo guisado con berenjena, calabacín y patatas**  
**Chicken stew with eggplant, zucchini, potatoes**  
ALÉRGENOS: APIO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / Fruit, milk, bread

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
763	35	27	95

**Puré de verduras frescas** DÍA 19  
**Fresh vegetables puree**  
**Albóndigas en salsa con patatas dado**  
**Meatballs in sauce with fries**  
ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS  
**Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / Ice-cream, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
667	25	27	82

**Judías pintas con verduras, patatas, zanahoria** DÍA 20  
**Beans with vegetables, potatoes, carrot**  
ALÉRGENOS: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA  
**Tortilla de pavo con lechuga, tomate y atún**  
**Turkey omelette with salad (lettuce, tomatoes, tuna)**  
ALÉRGENOS: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / Fruit, milk, bread

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
738	29	25	99

**Espaguetis ecológicos al horno con queso y bacon** DÍA 23  
**Baked ecological spaghetti with cheese and bacon**  
ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
**Merluza a la gallega patatas al vapor**  
**Hake with oil, paprika and steamed potatoes**  
ALÉRGENOS: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / Fruit, milk, bread

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
905	40	28	124

**Judías verdes con tomate** DÍA 24  
**Green beans with tomato sauce**  
**Escalope de cerdo con lechuga, tomate y aceitunas**  
**Breaded pork steak with salad (lettuce, tomatoes, olives)**  
ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / Fruit, milk, bread

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
794	34	43	69

**Lentejas guisadas con arroz** DÍA 25  
**Lentils stew with rice**  
ALÉRGENOS: GLUTEN, SOJA  
**Tortilla española con lechuga, maíz cebolla**  
**Spanish omelette with salad (lettuce, corn, onion)**  
ALÉRGENOS: HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / Fruit, milk, bread

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
827	32	28	112

**Puré de verduras frescas, zanahoria, acelgas, nabo, puerro** DÍA 26  
**Fresh vegetables puree with carrot, chard, turnip, leek**  
**Hamburguesa de pollo con tomate y patatas**  
**Chicken hamburger with tomato sauce and fries**  
ALÉRGENOS: SOJA  
**Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
759	27	36	83

**Patatas a la riojana** DÍA 27  
**Potatoes stew with pepper, onion, tomato, sausage and ham**  
ALÉRGENOS: SOJA  
**Cazón adobado con lechuga, tomate y maíz**  
**Marinated cazon with salad (lettuce, tomatoes, corn)**  
ALÉRGENOS: PESCADO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / Fruit, milk, bread

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
887	34	43	90

**Coditos gratinados con queso y tomate** DÍA 30  
**Pasta au gratin with cheese and tomato sauce**  
ALÉRGENOS: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA  
**Croquetas de bacalao con tomate natural y zanahoria**  
**Cod croquettes with salad (tomatoes, carrot)**  
ALÉRGENOS: SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / Fruit, milk, bread

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
1051	33	57	101