

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CREMA DE ESPÁRRAGOS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	CHAMPIÑONES REHOGADOS CON AJO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN LENGUADO EN PAPILLOTE CON VERDURAS FRUTA	ENSALADA MIXTA SALCHICHAS DE POLLO CON TOMATE FRITO POSTRE LÁCTEO	NO LECTIVO
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
NO LECTIVO	ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA SEPIA A LA PLANCHA CON MAHONESA FRUTA	PANACHÉ DE VERDURAS REHOGADAS CHULETA DE SAJONIA CON ZANAHORIA BABY POSTRE LÁCTEO	SOPA DE LETRAS HAMBURGUESA DE ATÚN CON PATATAS COCIDAS FRUTA	CALABACÍN ENHARINADO REVUELTO DE GAMBAS Y AJETES FRUTA
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO SALCHICHAS DE PAVO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA FRUTA	PISTO MANCHEGO LENGUADO A LA ROMANA CON CHAMPIÑONES POSTRE LÁCTEO	MACARRONES CON TOMATE POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA	ACELGAS REHOGADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA COMPLETA CON PATATAS FRITAS FRUTA

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: _____ Nivel: _____



NORMAS	SI	NO	A VECES
Se lava las manos antes de comer	☐	☐	☐
Se sienta correctamente en las entradas y salidas	☐	☐	☐
Se comporta con corrección en la mesa	☐	☐	☐
Come bien habitualmente:	1º Plato	☐	☐
	2º Plato	☐	☐
	Postre	☐	☐
Habla con tono moderado	☐	☐	☐
Quita el montaje, mobiliario, juegos	☐	☐	☐
Respeto al personal del comedor	☐	☐	☐
Respeto a sus compañeros	☐	☐	☐
Participa en talleres	☐	☐	☐

Monitor: _____

Ficha técnica de platos contactar en:
www.pargaylopez.com

Parga y López



Menú School menu escolar



Servicio de alimentación a colectividades

C/ Flora Tristán 10, 28919 Leganés (MADRID) • Telf.: 91 478 42 39 / Fax: 91 478 94 63
Web: pargaylopez.com • Email: info@pargaylopez.com



Colegio/ School

Ntra. Sra. de la Paloma

Parga y López

Mes/ Month

ABRIL / APRIL 2017



Lunes/ Monday

Martes/ Tuesday

Miércoles/ Wednesday

Jueves/ Thursday

Viernes/ Friday

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables
ADO: GLUTEN

Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Courgette omelette with lettuce, tomatoes and onion salad
ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 3

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
697	29	24	91

Arroz blanco con tomate
Rice with tomato sauce

Ragout de pavo con zanahorias y puré de patata
Turkey ragout with carrots and mashed potatoes
ADO: APIO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten,
soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 4

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
800	36	31	95

Potaje Gitano: Garbanzos, judías blancas y bacalao
"Potaje gitano" with white beans and chickpeas
ADO: PESCADO

Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Battered hake with lettuce, carrot and corn salad
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 5

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
668	34	27	74

Brócoli con mayonesa
Broccoli with mayonnaise
ADO: HUEVO

Albóndigas con verdura y patatas fritas
Meatballs with vegetables and fries
ADO: APIO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS

Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten,
soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

DÍA 6

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
772	30	45	62

NO LECTIVO
NO SCHOOL

VACACIONES DE SEMANA SANTA / EASTER HOLIDAYS

DÍA 10

NO LECTIVO
NO SCHOOL

DÍA 17

DÍA 11

Macarrones con salsa de tomate y queso
Macaroni with tomato sauce and cheese
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria
Ham croquette with lettuce and carrot salad
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO

Piña en su jugo y pan integral (gluten, soja, sulfitos y
sulfurosos, sésamo) / **Pineapple in light syrup, bread**

DÍA 18

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
642	21	11	115

DÍA 12

Judías verdes con patatas rehogadas
Sautéed green beans with potatoes

Jamonicos de pollo asados con champiñón
Roasted chicken thighs with mushroom

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 19

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
674	35	27	73

DÍA 13

Judías blancas con verduras
White beans with vegetables
ADO: GLUTEN

Bacalao con pisto
Cod with ratatouille
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten,
soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 20

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
662	31	18	93

DÍA 14

Arroz caldoso con calamares
Risotto with squids
ADO: MOLUSCOS

Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Spinach omelette with lettuce and corn salad
ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 21

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
676	21	28	85

Espaguetis con tomate y jamón
Spaghettis with tomato sauce and ham
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Salmón al horno con ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Baked salmon with lettuce, corn and beetroot salad
ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 24

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
743	29	29	92

Lentejas guisadas con verduras
Lentils stew with vegetables
ADO: GLUTEN

Tortilla española con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Spanish omelette with lettuce, tomatoes and onion salad
ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten,
soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 25

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
761	31	28	97

Sopa de cocido
Stew soup
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido madrileño
"Cocido Madrileño" with chickpeas, meat, vegetables, chicken
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

Helado (lácteos y derivados, frutos de cáscara, huevo, soja, gluten) y pan
integral (gluten, soja, sésamo, sulfitos y sulfurosos) / **Ice-cream, bread**

DÍA 26

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
611	23	20	87

Fideuá / "Fideua"
ADO: GLUTEN, HUEVO, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUS-
COS, SULFITOS Y SULFUROSOS

F. de platija romana con ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria
Battered flounder with lettuce, olives and carrot salad
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados, frutos de cáscara, huevo, soja, gluten) y
pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 27

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
827	40	31	98

Verduras frescas trituradas
Seasonal vegetables cream
ADO: APIO

Estofado de ternera con arroz y zanahoria
Beef stew with rice and carrot
ADO: APIO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 28

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
814	33	30	104