

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FIESTA	FIESTA	SOPA DE PESCADO CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS FRUTA	COLIFLOR CON BECHAMEL CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA FRUTA	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON MAHONESA HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS POSTRE LÁCTEO
CREMA DE CALABACÍN ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	ACELGAS CON PATATAS FILETE DE BACALAO AL HORNO CON VERDURAS FRUTA	SOPA DE ESTRELLITAS SALCHICHAS DE PAVO CON PURÉ DE PATATAS YOGUR	BERENJENAS AL HORNO HAMBURGUESA DE PESCADO A LA PLANCHAS CON TOMATE FRUTA	ALCACHOFAS CON JAMÓN SAN JACOBO CON PATATA AL HORNO FRUTA
FIESTA SAN ISIDRO	GUISANTES REHOGADOS LENGUADO A LA MADRILEÑA CON CALABACÍN FRUTA	PISTO MANCHEGO ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN MERLUZA AL HORNO CON PATATA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE SALCHICHAS DE POLLO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO
CHAMPIÑONES REHOGADOS RAGÚ DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA	PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO CHULETA DE PAVO CON VERDURITAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA YOGUR	TEMPURA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA FRUTA	REVUELTO DE GAMBAS Y TRIGUEROS SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA
BRÓCOLI AL AJILLO POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA CINTA DE LOMO ADOBADA CON PATATAS PANADERA FRUTA	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO CROQUETAS DE PESCADO CON CHAMPIÑONES FRUTA		

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: _____ Nivel: _____



NORMAS	SI	NO	A VECES
Se lavó las manos antes de comer	☐	☐	☐
Se sienta correctamente en las entradas y salidas	☐	☐	☐
Se comporta con corrección en la mesa	☐	☐	☐
1º Plato	☐	☐	☐
2º Plato	☐	☐	☐
Postre	☐	☐	☐
Coma bien hidratadamente	☐	☐	☐
Habla con tono moderado	☐	☐	☐
Quita el móvil, 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



Servicio de alimentación a colectividades

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



Colegio/ School

Ntra. Sra. de la Paloma

Parga y López

Mes/ Month

MAYO / MAY 2017



Lunes/ Monday

Martes/ Tuesday

Miércoles/ Wednesday

Jueves/ Thursday

Viernes/ Friday

FIESTA FEAST DAY

DÍA 1

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce

Merluza a la romana con calabacín plancha
Battered hake with grilled courgette
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

DÍA 8

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
673	25	28	81

FIESTA FEAST DAY

DÍA 2

Judías pintas estofadas con verduras
Stewed beans with vegetables
ADO: GLUTEN, HUEVO

Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Ham omelette with lettuce, tomatoes and onion salad
ADO: HUEVO, SOJA

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

DÍA 9

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
681	27	26	85

Macarrones con tomate
Macaroni with tomato sauce
ADO: GLUTEN, HUEVO
Tortilla de atún con lechuga y zanahoria
Tuna omelette with lettuce and carrot salad
ADO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
Piña en su jugo, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Pineapple in light syrup, bread**

DÍA 3

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
699	25	23	97

Coliflor con mayonesa
Cauliflower with mayonnaise
ADO: HUEVO
Albóndigas en salsa con arroz
Meatballs in sauce with rice
ADO: GLUTEN, SOJA, APIO, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 10

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
735	32	30	84

Crema de espinacas
Spinach cream
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Jamoncitos de pollo guisados con arroz
Chicken thighs stew with rice
ADO: APIO
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

DÍA 4

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
597	28	19	79

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

DÍA 11

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
665	26	19	98

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables
ADO: GLUTEN
Bacalao con pisto
Cod with ratatouille
ADO: PESCADO, 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)
663	36	14	99

SAN ISIDRO FEAST DAY

DÍA 15

Ensalada de pasta
Pasta salad
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
F. de merluza andaluza con lechuga, cebolla y tomate
Battered hake with lettuce, tomatoes and onion salad
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 22

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
746	32	32	84

Espaguetis con queso y salsa de tomate
Spaghettis with tomato sauce with cheese
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN
Lomo de sajonia con ensalada
Sajonia with salad
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 16

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
832	31	38	92

Lentejas estofadas
Stewed lentils
ADO: GLUTEN
Platija con pisto
Flounder with ratatouille
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 17

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
702	35	19	98

Arroz tres delicias
Rice three delice
ADO: HUEVO, SOJA
Filete pollo plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceituna
Grilled chicken steak with lettuce, carrot and olive salad
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 18

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
701	29	28	85

Crema de verduras frescas
Cream of fresh vegetables
ADO: APIO
Estofado de ternera con zanahorias y patatas fritas
Beef stew with carrots and fries
ADO: APIO
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

DÍA 19

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
806	33	39	82

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato sauce
Lomo fresco con patatas
Tenderloin pork with fries
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)
824	26	46	76

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, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Ice-cream, bread**

DÍA 25

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

DÍA NACIONAL SIN GLUTEN
Crema de champiñón Y patata
Mushroom and potatoes cream
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Bacalao al horno con tomate
Baked cod with tomato sauce
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altiramucos) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 26

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
691	28	19	102

Lentejas estofadas
Stewed lentils
ADO: GLUTEN
Tortilla paisana con ensalada de lechuga, remolacha y tomate
Potatoes and sausage omelette with lettuce, tomatoes and beetroot salad
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 29

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
768	31	31	92

Brócoli con mahonesa
Broccoli with mayonnaise
ADO: HUEVO
Pollo asado con patatas fritas
Roasted chicken with fries
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA 30

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
720	30	34	74

Patatas guisadas con magro
Potatoes stew with meat
Filete de platija al horno con menestra de verduras
Baked flounder with mixed vegetables
ADO: PESCADO
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

DÍA 31

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
665	31	21	89

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria