

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			GAZPACHO ANDALUZ TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA FRUTA	ARROZ CON VERDURAS ATÚN A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA FRUTA
ALCACHOFAS CON JAMÓN ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA	ENSALADA CAMPERA LENGUADO AL HORNO CON CALABACÍN FRUTA	BERENJENAS ENHARINADAS CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS FRUTA	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON MAHONESA HAMBURGUESA DE ATÚN CON TOMATE FRUTA	MACARRONES AL AJILLO SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE PATATAS YOGUR
SALMOREJO CORDOBÉS CHULETA DE PAVO CON VERDURITAS FRUTA	ENSALADA DE PASTA CON JAMÓN SALMÓN AL HORNO CON CHAMPINONES FRUTA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS ESCALOPE DE TERNERA CON PATATAS A LO POBRE FRUTA	ENSALADILLA RUSA MERLUZA EN PAPILLOTE CON ZANAHORIA BABY FRUTA	SOPA DE MARISCO LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA GELATINA
GAZPACHO CON PICATOSTES POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA	COLIFLOR AL AJILLO BACALAO AL HORNO CON PIMIENTOS FRUTA	ENSALADA ALEMANA SALCHICHAS FRANKFURT CON PURÉ DE PATATAS FRUTA	ARROZ CAMPESINA SEPIA A LA PLANCHA CON ENSALADA NATILLAS	

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 sillas y mesas	☐	☐	☐
Se comporta con corrección en la mesa	☐	☐	☐
	1º Plato	☐	☐
Come bien habitualmente	2º Plato	☐	☐
	Postre	☐	☐
Habla con tono moderado	☐	☐	☐
Cuida el menaje, 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 • EMAIL: info@pargaylopez.com



Colegio/ School

Ntra. Sra. de la Paloma

Parga y Lopez

Mes/ Month

JUNIO / JUNE 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 **ALERGENOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

5

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
700	29	24	92

Ensalada de patata
Potatoes salad

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Bacalao con pisto
Cod with ratatouille

ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

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

6

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
645	23	20	78

Judías pintas con verduras
Beans with vegetables

ADO: GLUTEN

Tortilla de calabacín con lechuga, zanahoria y manzana
Courgette omelette with lettuce, corn and apple salad

ADO: HUEVO

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

7

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
738	30	34	79

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato sauce

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Ragú de pollo con patatas
Chicken stew with potatoes

ADO: APIO

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

8

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
848	29	41	92

Macarrones con tomate, jamón y queso
Macaroni with tomato sauce with ham and cheese

ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA

Lomo de cerdo a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas
Grilled tenderloin with lettuce, tomatoes and olives salad

ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

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

9

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
665	25	26	84

Puré de zanahorias
Carrots cream

ADO: APIO

F. merluza romana con lechuga, maíz y cebolla
Battered hake with lettuce, corn and onion salad

ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

12

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
670	31	21	91

Espaguetis carbonara
Spaghettis carbonara

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

F. de platija con lechuga, tomate y remolacha
Flounder fillet with lettuce, tomatoes and beetroot salad

ADO: PESCADO

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

13

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
721	28	27	91

Alubias blancas estofadas
Stewed white beans

ADO: GLUTEN, HUEVO

Tortilla de patatas con ensalada
Potatoes omelette with salad

ADO: HUEVO

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

14

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
778	30	31	96

Crema de calabacín
Courgette cream

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Albóndigas con champiñón y zanahoria
Meatballs with mushroom and carrots

ADO: GLUTEN, SOJA, APIO, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

15

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
764	36	24	101

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables

ADO: GLUTEN

Palometa con pisto
Pomfret with ratatouille

ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

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

16

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
566	23	24	66

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce

F. pollo plancha con lechuga, manzana y zanahoria
Grilled chicken steak with lettuce, apple and carrots salad

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

19

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
732	28	27	94

Macarrones con tomate y queso
Macaroni with tomato sauce and cheese

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN

Tortilla de jamón con lechuga, zanahoria y maíz
Ham omelette with lettuce, carrots and corn salad

ADO: HUEVO, SOJA

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

20

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
688	28	28	81

Judías verdes con aceite y vinagre
Green beans with oil and vinegar

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Ragu de ternera con zanahoria y arroz
Beef stew with carrots and rice

ADO: APIO

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

21

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
738	33	27	91

Puchero de garbanzos
Chick peas stew

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO

Merluza a la romana con lechuga y maíz
Battered hake with lettuce and corn salad

ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

22

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)

COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO
SPECIAL MEAL END OF COURSE