

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				SOPA DE MARISCO ATÚN A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA
COLIFLOR AL AJO ARRIERO MERLUZA EN SALSA CON PATATAS FRUTA	SALMOREJO CORDOBÉS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA	ESPINACAS CON JAMÓN CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA	SOPA DE FIDEOS CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS YOGUR	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA
CALABACINES RELLENOS VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS FRUTA	ARROZ MILANESA TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA NATILLAS	GUISANTES A LA FRANCESA TORTILLA DE JAMÓN Y QUESO CON ZANAHORIA BABY FRUTA	ENSALADA DE TOMATE CHERRY Y QUESO FRESCO ESCALOPE DE POLLO CON PISTO FRUTA	SOPA DE AVE CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA
CREMA VICHY CHULETA DE CERDO CON CALABACÍN FRUTA	ENSALADA DE PASTA CHIPIRONES AL AJILLO CON PATATA COCIDA FRUTA	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON MAHONESA TERNERA EN SALSA CON PATATAS FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN CHIPIRONES AL AJILLO CON PATATA COCIDA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN BACALAO AL HORNO CON VERDURITAS YOGUR

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	☐	☐
	Pastre	☐	☐
Habla con tono moderado	☐	☐	☐
Quita 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 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

SEPTIEMBRE / SEPTEMBER 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

Vacaciones de Verano

Vacaciones de Verano

Macarrones con tomate
Macaroni with tomato sauce
ADO: GLUTEN, HUEVO

Tortilla de jamon con ensalada de lechuga y tomate
Ham omelette with lettuce and tomato salad
ADO: HUEVO, SOJA

Piña en su jugo, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Pineapple in its juice, bread**

8

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
626	21	20	91

Lentejas a la jardinera
Lentils with vegetables
ADO: SOJA, GLUTEN

Croquetas de pollo con lechuga, tomate, maiz
Chicken croquettes with lettuce, tomato and corn salad
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO

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

11

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
782	27	28	106

Arroz a la campesina
Rice with vegetables and sausage
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Fielte de merluza en salsa verde con guisantes y huevo cocido
Hake fillet in green sauce with peas and boiled egg
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

12

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
667	25	26	83

Ensalada de pasta
Pasta salad
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Jamoncitos de pollo asados con patatas panadera
Roasted chicken thighs with baked potatoes

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

13

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
733	34	25	93

Brócoli con mayonesa
Broccoli with mayonnaise
ADO: HUEVO

Albóndigas en salsa con patatas
Meatballs in sauce with potatoes
ADO: APIO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS

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)
716	29	36	70

Espaguetis con queso
Spaghettis with cheese
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN

Lacón a la gallega con patatas al vapor
Lacon with steamed potatoes

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

18

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
742	32	24	99

Judías blancas con pimiento y zanahorias
White beans with pepper and carrot
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**

19

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

Crema de champiñón
Mushroom cream
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria
Grilled chicken steak with lettuce, tomato and carrot salad

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

20

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
603	27	21	76

Arroz con salchichas
Rice with sausage
ADO: SOJA

Filete de limanda enharinada con berenjenas fritas
Battered fish fillet with fried eggplants
ADO: PESCADO, GLUTEN

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

21

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
705	30	32	74

Coditos gratinados
Pasta au gratin
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA

Merluza al horno con patatas a lo pobre
Baked hake with potatoes
ADO: PESCADO

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

25

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
692	30	15	109

Lentejas estofadas
Stewed lentils
ADO: GLUTEN

Tortilla española, con lechuga remolacha tomate
Spanish omelette with lettuce, beetroot and tomato salad
ADO: HUEVO

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

26

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
775	31	30	95

Puré de verduras, acelgas zanahoria puerro apio
Mashed vegetables (chard, carrot, leek, celery)
ADO: APIO

Filetes rusos con tomate
Burger with tomato sauce
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

27

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
656	25	26	81

Marmitako de bonito
Tuna marmitako
ADO: PESCADO

Pollo guisado con arroz
Chicken stew with rice
ADO: APIO

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

28

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
763	34	28	96

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

Cocido completo, morcillo chorizo zanahoria
"Cocido madrileño" with chickpeas, meat, vegetables, chicken
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

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

29

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