

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
JUDÍAS VERDES CON BACON CHULETA DE PAVO CON ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ESPINACAS BACALAO CON TOMATE Y PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	GUISANTES CON JAMÓN CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA	ACELGAS REHOGADAS CON ZANAHORIA LENGUADO AL HORNO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	TALLARINES CON TOMATE TERNERA ASADA CON ZANAHORIA BABY YOGUR
PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS SALCHICHAS DE PAVO CON CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA	REPOLLO AL AJO ARRIERO SALMÓN A LA PLANCHA CON SALSA TARTARA GELATINA DE FRUTAS	FIESTA	NO LECTIVO
MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN CINTA DE LOMO CON PISTO FRUTA	SOPA DE LLUVIA POLLO AL CHILINDRÓN YOGUR	SALTEADO DE VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS FRITAS FRUTA	BRÓCOLI REHOGADO CON BACON RAGÚ DE TERNERA CON ZANAHORIA BABY FRUTA	SOPA DE MARISCO CHIPIRONES ENCEBOLLADOS CON ARROZ FRUTA
ACELGAS CON PATAT Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA YOGUR	CREMA DE ZANAHORIA LENGUADO EN SALSA MARINERA FRUTA	MACARRONES AL AJILLO MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON VERDURITAS FRUTA	SOPA DE LETRAS CERDO AGRIDULCE FRUTA	PISTO MANCHEGO CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO NUGGETS DE POLLO CON PATATA PANADERA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA			

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: _____ Nivel: _____

NORMAS	SI	NO	A VECES
SE LAVAN LAS MANOS ANTES DE COMER	☐	☐	☐
SE SITÚA CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS	☐	☐	☐
SE COMPORTA CON CORTECÍA CON LA MESA	☐	☐	☐
COMO BENEFICIARIO	1º PAGO	☐	☐
	2º PAGO	☐	☐
	3º PAGO	☐	☐
HABLA CON TONO AMABLE	☐	☐	☐
CUIDA SU MENAJE, MOBILARIO, JUEGOS	☐	☐	☐
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR	☐	☐	☐
RESPECTA A SUS COMPAÑEROS	☐	☐	☐
PARTICIPA EN SUERTEO/JUEGOS	☐	☐	☐

Monitor: _____

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



Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades

Eres lo que comes.

C/ Hda. Trébol 10
28919 Leganes (MÁLAGA)
Tel: 91 478 42 39
Fax: 91 478 94 63
info@pargaylopez.com

www.pargaylopez.com

Menú Escolar



EMPRESA COLABORADORA



Ntra. Sra. de la Paloma



OCTUBRE / OCTOBER 2017

Lunes/Monday

Macarrones con tomate
Macaroni with tomato sauce

ADO: GLUTEN, HUEVO

F. de platija a la romana con ensalada de lechuga y tomate
Battered flounder fillet with lettuce and tomatoes salad

ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

DÍA 2

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
728	30	23	100

Martes/Tuesday

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables

ADO: GLUTEN

Tortilla española con berenjena rebozada
Spanish omelette with batter eggplant

ADO: HUEVO, GLUTEN

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

DÍA 3

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
749	31	28	95

Miércoles/Wednesday

Puré de verduras frescas / acelgas, puerro, apio, patata
Vegetables puree with chard, leek, celery and potatoes

ADO: APIO

F. de pollo plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Grilled chicken steak with lettuce, tomatoes and corn salad

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

DÍA 4

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
598	26	21	76

Jueves/Thursday

Arroz blanco con tomate
Rice with tomato sauce

Albóndigas en salsa con verduras
Meatballs in sauce with vegetables

ADO: GLUTEN, SOJA, APIO, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

DÍA 5

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
634	25	23	82

Viernes/Friday

Judías pintas con verduras
Beans with vegetables

ADO: GLUTEN

Merluza romana con ensalada lechuga tomate y maíz
Battered hake with lettuce, tomatoes and corn salad

ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

DÍA 6

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
727	32	25	93

Ensalada de pasta
Pasta salad

ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Bacalao con tomate y pisto
Cod with ratatouille

ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

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

DÍA 9

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
712	32	26	87

Puré de champiñón
Mushroom cream

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Muslitos de pollo con arroz
Roasted chicken thighs with rice

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

DÍA 10

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
585	30	15	82

Sopa de cocido con fideos
Stew soup with noodles

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido / pollo, morcillo, repollo
"Cocido Madrileño" with chicken, meat, cabbage

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

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

DÍA 11

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

FIESTA
FEAST DAY

DÍA 12

NO LECTIVO
NO SCHOOL

DÍA 13

Arroz a la campesina
Rice with vegetables and sausage

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Courgette omelette with lettuce, tomatoes and beetroot salad

ADO: HUEVO

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

DÍA 16

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
717	21	32	85

Judías blancas con verduras
White beans with vegetables

ADO: GLUTEN

Platija con tomate y pisto
Flounder with ratatouille

ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

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

DÍA 17

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

Coliflor con mahonesa
Cauliflower with mayonnaise

ADO: HUEVO

Ragú de pavo con patatas
Turkey stew with potatoes

ADO: APIO

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

DÍA 18

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
776	34	44	61

Sopa de picadillo / huevo, pollo, jamón
Giblet soup with egg, chicken and ham

ADO: SOJA, HUEVO, APIO, GLUTEN

Frusos con tomate y ensalada
Burger with tomato sauce and salad

ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

DÍA 19

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
633	26	29	67

Puchero de garbanzos
Stewed chickpeas

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO

Palometa rebozada con ensalada
Batter pomfret with salad

ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

DÍA 20

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
741	34	27	91

Macarrones con tomate
Macaroni with tomato sauce

ADO: GLUTEN, HUEVO

Bacalao rebozado con berenjena
Batter cod with eggplant

ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

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

DÍA 23

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
708	30	22	98

Lentejas con verduras / pimiento, zanahoria, patata
Lentils with vegetables (pepper, carrot and potatoes)

ADO: GLUTEN

Pollo asado con champiñones
Roasted chicken with mushroom

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

DÍA 24

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
624	36	14	88

Judías verdes portuguesas
Green beans with tomato sauce

Lomo fresco con patatas dado
Grilled tenderloin pork with fries

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

DÍA 25

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
780	27	49	58

Arroz caldoso con marisco
Risotto with seafood

ADO: MOLUSCOS

Salmón con salsa de naranja y ensalada de lechuga y tomate
Salmon with orange sauce with lettuce and tomatoes salad

ADO: PESCADO

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

DÍA 26

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
708	26	30	84

Puré de calabaza
Pumpkin puree

Albóndigas de ternera con patatas fritas
Meatballs in sauce with fries

ADO: APIO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

DÍA 27

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
753	26	35	84

Espaguetis boloñesa
Spaghetti bolognese

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Baked hake with lettuce, corn and carrot salad

ADO: PESCADO

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

DÍA 30

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
741	35	25	94

Sopa de cocido
Stew soup

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido madrileño / ternera, chorizo, patata, repollo
"Cocido Madrileño" with meat, sausage, potatoes and cabbage

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

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

DÍA 31

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

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria