

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		FIESTA	SOPA MINISTRONE BUÑuelos de bacalao con ensalada natillas	ESPINACAS AL AJILLO SALCHICHAS FRANKFURT CON SALSA DE TOMATE FRUTA
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN BACALAO AL HORNO CON PIMIENTOS FRUTA	CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO CON PATATAS FRUTA	SOPA DE ESTRELLAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA YOGUR	FIESTA	REPOLLO AL AJO ARRIERO POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA
GUISANTES CON JAMÓN CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS FRUTA	COLIFLOR CON MAHONESA MERLUZA EN PAPILLOTE CON VERDURITAS FRUTA	ARROZ CON GAMBAS RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS FRUTA	ACELGAS CON PATATAS LENGUADO AL LIMÓN CON CHAMPINONES FLAN	LOMBARDA A LA SEGOVIANA CERDO AGRIDULCE FRUTA
SOPA DE VERDURAS TERNERA ASADA CON CALABACIN REHOGADO FRUTA	BERENJENAS RELLENAS GALLO A LA PLANCHA CON PATATAS PANADERA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATAS CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA YOGUR	ARROZ PILAF ATÚN A LA CAZUELA FRUTA	BRÓCOLI CON BACON CONTRAMUSLOS DE POLLO CON ZANAHORIA BABY FRUTA
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS BACALAO A LA VIZCAÍNA FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA GELATINA	ENSALADA CÉSAR FILETE DE TERNERA CON PATATAS A LO POBRE FRUTA	Judías verdes rehogadas TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: Nivel

NORMAS	SÍ	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER	☐	☐	☐
SE SITÚA 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	☐	☐	☐
CUIDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS	☐	☐	☐
RESPETA AL PERSONAL DEL COMEDOR	☐	☐	☐
RESPETA A SUS COMPAÑEROS	☐	☐	☐
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS	☐	☐	☐

Monitor:

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



Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades

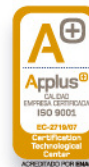
Eres lo que comes.

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

www.pargaylopez.com



Menú Escolar



EMPRESA
COLABORADORA CON:



Ntra. Sra. de la Paloma



NOVIEMBRE / NOVEMBER 2017

Lunes/Monday

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

Macarrones gratinados
Macaroni au gratin

ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA

Lomo fresco plancha con ensalada de lechuga y maíz
Grilled tenderloin with lettuce, tomatoes and corn salad

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

13

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
812	28	36	93

Martes/Tuesday

Judías pintas con zanahoria
Beans with carrot

ADO: GLUTEN

Merluza orly con ensalada de lechuga y tomate
Battered hake with lettuce and tomatoes salad

ADO: PESCADO, GLUTEN, 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)
715	32	24	92

Miércoles/Wednesday

FIESTA
FEAST DAY

1

Puré de verduras frescas
Vegetables puree

ADO: APIO

Jamonicos de pollo asados con patatas al vapor
Roasted chicken thighs with steamed potatoes

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

8

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
526	27	14	74

Jueves/Thursday

Crema de champiñonesMushroom cream

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Ragú de ternera con patatas dado
Beef stew with fries

ADO: APIO

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

2

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
812	28	36	94

FIESTA
FEAST DAY

9

Viernes/Friday

Arroz con pollo
Rice with chicken

Bacalao con pisto
Cod with ratatouille

ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

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

3

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
647	28	24	80

Guiso de fideos con calamares
Noodles stew with squids

ADO: GLUTEN, HUEVO, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Ham omelette with lettuce, tomatoes, carrot and olive salad

ADO: HUEVO, SOJA

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

10

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
714	26	29	86

Espaguetis boloñesa
Spaghetti bolognese

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

F. platija en salsa con patatas panadera
Flounder fillet in sauce with baked potatoes

ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

13

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
793	36	28	100

Sopa de cocido con fideos
Stew soup with noodles

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido madrileño (patatas, morcillo, repollo)
"Cocido Madrileño" with potatoes, meat, cabbage

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, 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)
665	26	19	98

Puré de calabacín
Courgette puree

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

F. de pollo plancha con champiñón
Grilled chicken steak with mushroom

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

15

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
644	27	26	76

Brócoli con mayonesa
Broccoli with mayonnaise

ADO: HUEVO

Albóndigas en salsa con patatas fritas
Meatballs in sauce with fries

ADO: APIO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

16

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
662	26	36	60

Lentejas estofadas
Stewed lentils

ADO: GLUTEN

Bacalao romana con ensalada de lechuga y tomate
Battered cod with lettuce and tomatoes salad

ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

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

17

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
755	36	25	97

Pasta vegetal con queso y bacon
Pasta with cheese and bacon

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Merluza rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria
Battered hake with lettuce, corn and carrot salad

ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

20

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
801	31	30	101

Judías blancas con chorizo
White beans with sausage

ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Tortilla de patata con calabacín a la plancha
Potatoes omelette with grilled courgette

ADO: HUEVO

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)
710	27	27	90

Crema de zanahorias, acelgas y apio
Carrots, chard and celery cream

ADO: APIO

Pavo guisado con verduras y arroz
Turkey stew with vegetables and rice

ADO: APIO

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

22

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
688	36	25	80

Patatas con carne
Potatoes stew with meat

Salmón a la naranja con ensalada de tomate y lechuga
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**

23

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
700	25	30	83

Potaje castellano con espinacas y huevo
"Potaje Castellano" with spinach and egg

ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA

F. pollo plancha con lechuga, tomate y zanahoria
Grilled chicken steak with lettuce, tomatoes and carrot salad

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

24

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
678	34	23	85

Macarrones con tomate
Macaroni with tomato sauce

ADO: GLUTEN, HUEVO

F. merluza en salsa verde con guisantes
Hake fillet in green sauce with greenpeas

ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

27

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
680	30	18	100

Judías verdes rehogadas
Sauteed green beans

Pollo asado con patatas fritas
Roasted chicken with fries

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

28

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
598	29	27	60

Arroz con verduras, zanahoria, judías verdes
Rice with vegetables (carrot, green beans)

Lomo fresco plancha con lechuga, remolacha, maíz
Grilled tenderloin with lettuce, beetroot and corn salad

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

29

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
825	24	44	84

Sopa de cocido
Stew soup

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido completo (patata, chorizo, ternera)
"Cocido Madrileño" with potatoes, sausage, meat

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

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

30

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