

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				MACARRONES CON TOMATE CHULETA DE PAVO CON VERDURAS FRUTA
SOPA DE FIDEOS ESCALOPE DE TERNERA CON ZANAHORIA BABY FRUTA	ACELGAS CON PATATAS Y ZANAHORIA BONITO CON TOMATE YOGUR	FIESTA	DÍA NO LECTIVO	FIESTA
LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES CHIPIRONES CON PATATA COCIDA FRUTA	SOPA DE MARISCO POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS LENGUADO AL LIMÓN CON PATATAS FRUTA	ESPINACAS CON JAMÓN SALCHICHAS DE POLLO CON SALSA DE TOMATE FRUTA	GUISANTES A LA FRANCESA NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA GELATINA
TALARINES AL AJILLO VARITAS DE MERLUZA CON CHAMPINONES FRUTA	BRÓCOLI CON BACON TERNERA ASADA CON PATATAS A LO POBRE FRUTA	COLIFLOR CON BECHAMEL TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR	TUMBET MALLORQUÍN SALMÓN A LA PLANCHAS CON VERDURITAS FRUTA	SOPA DE ESTRELLAS CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS FRUTA
V A C A C I O N E S D E N A V I D A D				

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: Nivel:

NORMAS		SI	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		☐	☐	☐
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR		☐	☐	☐
RESPECTA 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:



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

NTRA. SRA. DE LA PALOMA



DICIEMBRE / DECEMBER 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

Lentejas toledana con zanahoria, chorizo, cebolla
Lentils stew with carrot, sausage and onion

ADO: SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN

Tortilla española con lechuga, maíz, aceitunas
Spanish omelette with lettuce, corn and olive salad

ADO: HUEVO

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)
780	32	33	89

Arroz blanco con tomate
Rice with tomato sauce

Tortilla con jamón, lechuga, tomate y maíz
Ham omelette with lettuce, tomatoes and corn salad

ADO: HUEVO, SOJA

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)
645	20	29	77

Judías verdes portuguesa
Portuguese green beans

Bacalao rebozado, con lechuga, maíz, aceitunas
Battered cod with lettuce, corn and olive salad

ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

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

DÍA 18

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
630	27	28	67



DÍA 25

Coditos con queso y tomate
Pasta with tomato sauce and cheese

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN

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

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

DÍA 5

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
712	35	15	109

Judías blancas con verdura
White beans with vegetables

ADO: GLUTEN

Filete de merluza al horno con patatas a lo pobre
Baked hake with fries

ADO: PESCADO

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

DÍA 12

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
642	32	12	102

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables

ADO: GLUTEN

Filete de pollo plancha con champiñón
Grilled chicken steak with mushroom

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)
697	36	21	90

CHRISTMAS HOLIDAYS
VACACIONES DE NAVIDAD

DÍA 26

FIESTA
FEAST DAY

DÍA 6

Puré de calabacín
Courgette cream

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Ragú de ternera con arroz
Beef stew with rice

ADO: APIO

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

DÍA 13

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
711	28	31	81

Crema de calabacín y calabaza
Courgette and pumpkin cream

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Lomo fresco plancha con patatas al vapor
Grilled tenderloin with steamed potatoes

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)
814	25	39	92



DÍA 27

CHRISTMAS HOLIDAYS
VACACIONES DE NAVIDAD

DÍA NO LECTIVO
NO SCHOOL

DÍA 7

Espaguetis boloñesa
Spaghetti bolognese

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Filete de de platija con lechuga, remolacha, cebolla, maíz
Flounder fillet with lettuce, bee, onion and corn salad

ADO: PESCADO

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

DÍA 14

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
723	34	25	92

Macarrones hornados con queso y jamón
Baked macaroni with cheese and ham

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Salmon plancha con verduras salteadas
Grilled salmon with sauteed vegetables

ADO: PESCADO

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

DÍA 21

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
744	30	28	93

CHRISTMAS HOLIDAYS
VACACIONES DE NAVIDAD

DÍA 28

Puré de verduras frescas, acelgas, zanahoria y apio
Mahed vegetables

ADO: APIO

Palometa al horno con tomate y arroz
Baked pomfret with tomato sauce and rice

ADO: PESCADO

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

DÍA 1

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
601	25	13	97

FIESTA
FEAST DAY

DÍA 8

Sopa de cocido
Stew soup

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido completo
"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**

DÍA 15

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

COMIDA ESPECIAL NAVIDAD
SPECIAL MEAL OF CHRISTMAS

DÍA 22

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

CHRISTMAS HOLIDAYS
VACACIONES DE NAVIDAD

DÍA 29

