

## Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>V A C A C I O N E S D E N A V I D A D</b>				
CREMA DE CHAMPIÑÓN LENGUADO EN PAPILLOTE CON VERDURAS FRUTA	REPOLLO AL AJO ARRIERO ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES CALAMARES A LA ROMANA CON PATATA COCIDA YOGUR	MACARRONES CON TOMATE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA
ESPINACAS CON JAMÓN CHULETA DE PAVO CON VERDURAS FRUTA	COLIFLOR CON BECHAMEL SALMÓN A LA NARANJA CON PATATA PANADERA FRUTA	SOPA DE PICADILLO LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA	ARROZ A LA MILANESA LENGUADO EN SALSA MARINERA YOGUR	PIMIENTOS RELLENOS TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA FRUTA
GUISANTES CON JAMÓN BONITO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA	CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE POLLO CON ENSALADA YOGUR	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	CODITOS AL AJILLO MERO EN SALSA VERDE FRUTA	PISTO MANCHEGO SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS FRUTA
CREMA DE ZANAHORIA POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON PIMIENTOS FRUTA	CHAMPIÑONES REHOGADOS CON AJO FLAMENQUINES CON ENSALADA YOGUR		

## Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: ..... Nivel .....

NORMAS	SÍ	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE SITÚA CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE COMPORTA CON CORRECCIÓN EN LA MESA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COME BIEN HABITUALMENTE	1º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	POSTRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HABLA CON TONO MODERADO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CUIDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPECTA A SUS COMPAÑEROS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Monitor:

Ficha técnica de platos contactar en:  
[www.pargaylopez.com](http://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](http://www.pargaylopez.com)



## Menú Escolar



EMPRESA COLABORADORA CON:



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten  
Consumidor de Madrid

**NTRA. SRA. DE LA PALOMA**



**ENERO/JANUARY 2018**

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



**CHRISTMAS HOLIDAYS  
VACACIONES DE NAVIDAD**



**CHRISTMAS HOLIDAYS  
VACACIONES DE NAVIDAD**

**CHRISTMAS HOLIDAYS  
VACACIONES DE NAVIDAD**

Lentejas estofadas  
**Stewed lentils**  
ADO: GLUTEN  
Huevos con bechamel y ensalada de lechuga, tomate y maíz  
**Egg with cream sauce with lettuce and corn salad**  
ADO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS  
Piña en su jugo, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Pineapple in light syrup, bread**

Crema de verduras frescas  
**Mashed vegetables**  
ADO: APIO  
Muslos de pollo guisados con arroz  
**Chicken thighs stew with rice**  
ADO: APIO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Judías verdes con tomate  
**Green beans with tomato sauce**  
Cinta de lomo fresca con puré de patatas  
**Tenderloin pork with mashed potatoes**  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Macarrones con tomate y queso  
**Macaroni with tomato sauce and cheese**  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN  
Bacalao con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
**Cod with lettuce, tomatoes and carrot salad**  
ADO: PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Sopa de cocido  
**Stew soup**  
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA  
Cocido completo, ternera, pollo, patata, zanahoria  
**"Cocido" with meat, chicken, potatoes, carrot**  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

<b>8</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	802	27	31	104

<b>9</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	699	28	22	96

<b>10</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	767	26	39	77

<b>11</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	666	32	19	93

<b>12</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	588	26	19	80

Tallarines a la carbonara  
**Pasta carbonara**  
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
F. de platija con ensalada de lechuga zanahoria y tomate  
**Flounder fillet with lettuce, tomatoes and carrot salad**  
ADO: PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Judías pintas con verduras  
**Beans with vegetables**  
ADO: GLUTEN  
Tortilla de patatas con tomate natural en rodajas  
**Potatoes omelette with tomatoes salad**  
ADO: HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Arroz con verduras y pollo  
**Rice with vegetables and chicken**  
ADO: HUEVO  
Palometa con tomate y pisto  
**Pomfret with ratatouille**  
ADO: PESCADO, GLUTEN  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Crema de brócoli con mayonesa  
**Broccoli cream**  
ADO: HUEVO  
Estofado de ternera, zanahoria, guisantes, pimienta y arroz  
**Beef stew with carrot, greenpeas, pepper and rice**  
ADO: APIO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

DÍA DE GALICIA: Caldo gallego  
**DAY OF GALICIA. Galician soup**  
ADO: SOJA  
Lacón a la gallega con cachelos  
**Lacon with steamed potatoes with paprika**  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

<b>15</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	656	31	18	92

<b>16</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	715	27	27	91

<b>17</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	647	28	24	80

<b>18</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	759	32	34	81

<b>19</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	742	33	27	91

Coditos con queso y tomate  
**Pasta with cheese and tomato sauce**  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN  
Lomo fresco a la plancha con lechuga, remolacha y maíz  
**Grilled tenderloin pork with lettuce and beetroot salad**  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Lentejas con verduras  
**Lentils with vegetables**  
ADO: GLUTEN  
Bacalao con tomate, berenjena, cebolla, pimiento  
**Cod with tomato sauce and eggplant, onion, pepper**  
ADO: PESCADO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Sopa de arroz  
**Rice soup**  
ADO: HUEVO  
Filete de pollo a la plancha con champiñón  
**Cod with tomato sauce and mushroom**  
Grilled chicken steak with mushroom  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Verduras frescas en puré  
**Mashed vegetables**  
ADO: APIO  
Ragu de pavo con patatas guisadas  
**Turkey stew with potatoes**  
ADO: APIO  
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Patatas con calamares  
**Potatoes stew with squids**  
ADO: MOLUSCOS  
Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y maíz  
**Courgette omelette with lettuce, tomatoes and corn salad**  
ADO: HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

<b>22</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	821	31	38	90

<b>23</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	663	36	14	99

<b>24</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	597	31	24	65

<b>25</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	626	34	25	67

<b>26</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	654	20	26	85

Arroz con tomate  
**Rice with tomato sauce**  
F. de merluza en salsa verde con huevo cocido y guisantes  
**Hake fillet in green sauce with cooked egg and greenpeas**  
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Judías verdes rehogadas  
**Sauteed green beans**  
Ternera en salsa con patatas panadera  
**Beef stew with baked potatoes**  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Sopa de cocido con fideos  
**Stew soup with noodle**  
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA  
Cocido completo, repollo, morcillo, zanahoria  
**"Cocido Madrileño" with cabbage, meat, carrot**  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**



**Jornadas Gastronómicas de Galicia**

19 de enero de 2018



**Empieza el día con una sonrisa**

**Día Internacional de la Paz**

30 de enero de 2018