

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			ESPINACAS A LA CREMA CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA Y PAN	ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE Y MOZZARELLA POLLO AL AJILLO FRUTA Y PAN
CREMA DE ZANAHORIA CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS FRUTA Y PAN	GUISANTES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA CON PATATA FRUTA Y PAN	SOPA DE MARISCO RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA Y PAN	MACARRONES CON TOMATE LENGUADO AL LIMÓN CON ENSALADA FRUTA Y PAN	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN YOGUR Y PAN
JUDÍAS VERDES CON BACON CHULETA DE PAVO CON ZANAHORIA BABY FRUTA Y PAN	ARROZ CON VERDURAS ATÚN A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA Y PAN	CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS FRITAS YOGUR Y PAN	NO LECTIVO	NO LECTIVO
COLIFLOR GRATINADA SALMÓN A LA NARANJA CON PATATA PANADERA FRUTA Y PAN	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA YOGUR Y PAN	ACELGAS REHOGADAS TERNERA ASADA CON PURÉ DE PATATAS FRUTA Y PAN	ESPAGUETIS AL AJILLO CALAMARES A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA Y PAN	BERENJENA RELLENA DE CARNE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA Y PAN
GUISANTES CON BACON LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA Y PAN	CODITOS CON TOMATE MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATAS FRUTA Y PAN	SOPA DE LETRAS ESCALOPE DE POLLO CON VERDURITAS FRUTA Y PAN		

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: _____ Nivel: _____

NORMAS	SI	NO	N. VICES
SE LAVAN LAS MANOS ANTES DE COMER	☐	☐	☐
SE SITUAN CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS	☐	☐	☐
SE COMPORTAN CON CORTECÍA EN LA MESA	☐	☐	☐
COMEN BIEN HABITUAMENTE	☐	☐	☐
	1º PLATO	☐	☐
	2º PLATO	☐	☐
	POSTRE	☐	☐
HAZIA CON TORSO ADOBLADO	☐	☐	☐
CUIDA EL MENSAJE, MOSAICO, JUEGOS	☐	☐	☐
RESERVA AL PERSONAL DEL COMEDOR	☐	☐	☐
RESERVA A SUS COMPAÑEROS	☐	☐	☐
PARTICIPA EN SUERTE/JUEGOS	☐	☐	☐

Monitor: _____

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



Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades

Eres lo que comes.

C/ Hoya Tiraón 10
28919 Leganes (MADRID)
Telf: 91 478 42 39
Fax: 91 478 94 63
info@pargaylopez.com

www.pargaylopez.com

Menú Escolar



IMPRESA
REPRODUCIDA CON



Asociación de Colegios y
Servicios al Cliente

NTRA. SRA. DE LA PALOMA



FEBRERO / FEBRUARY 2018

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday



CARNAVAL

9 de febrero de 2018



Jornadas Gastronómicas de Andalucía

28 de febrero de 2018

Espaguetis ecológicos gratinados con queso
Spaghetti au gratin with cheese
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA

F. de platija romana con lechuga y maíz
Batter flounder with corn and lettuce salad
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

5	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	725	30	23	99

Coliflor rehogada con pimentón y ajo
Sauteed cauliflower with paprika and garlic
ADO: GLUTEN

F. pollo plancha con patatas fritas
Grilled chicken steak with fries
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

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

6	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	640	28	28	69

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables
ADO: GLUTEN

Tortilla paisana con tomate natural en rodajas
Potatoes omelette with green peas, sausage with tomato sauce
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

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

7	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	671	30	28	74

Crema de champiñón
Mushroom cream
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Jamonicitos de pollo asados con patatas
Roasted chicken thighs with fries
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

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

1	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	621	28	24	73

Arroz caldoso con palometa
Risotto with pomfret
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

Escalopines madrileña con menestra de verduras
"Escalopines madrileña" with mixed vegetables
ADO: GLUTEN, HUEVO

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

8	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	855	38	38	91

Judías pintas con verduras
Beans with vegetables
ADO: GLUTEN

Salmón plancha con salsa de naranja y ensalada de lechuga y zanahoria
Grilled salmon with orange sauce with carrot and lettuce salad
ADO: PESCADO

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

2	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	693	30	26	85

Sopa de verduras
Vegetables soup
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, APIO

Bacalao con pisto
Cod with ratatouille
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

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

9	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	723	30	32	78

Espirales con jamón y chorizo
Pasta with ham and sausage
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

F. de merluza en salsa con huevo, guisantes, pimiento y cebolla
Hake in sauce with egg, green peas, pepper and onion
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

12	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	725	32	22	100

Sopa de cocido
Stew soup
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA

Cocido madrileño con pollo, morcillo y chorizo
"Cocido Madrileño" with chickpeas, chicken, meat, sausage, vegetables
ADO: SOJA, HUEVO

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

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

Paella mixta (pollo, gambas y mejillones)
"Paella" with chicken, prawns, mussels
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

Lomo fresco plancha con ensalada de tomate, lechuga y huevo cocido
Grilled tenderloin with tomato, egg and lettuce salad
ADO: HUEVO

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

14	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	806	32	40	80

NO LECTIVO
NO SCHOOLNO LECTIVO
NO SCHOOL

Crema de verduras frescas
Cream of vegetables
ADO: APIO

Lacón al horno con patata cocida
Baked lamon with steamed potatoes
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

19	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	675	25	23	91

Macarrones al ajillo
Macaroni with garlic
ADO: GLUTEN, HUEVO

F. de platija en salsa de limón con lechuga, tomate y cebolla
Flounder in lemon sauce with tomato, onion and lettuce salad
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

20	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	760	31	26	101

Fabada asturiana (chorizo, morcilla)
"Fabada Asturiana" with sausage, blood sausage
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN

Tortilla de calabacín con lechuga, remolacha y tomate
Courgette omelette with beetroot, tomato and lettuce salad
ADO: HUEVO

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

21	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	788	26	52	54

Brócoli rehogado con patatas cocidas
Sauteed broccoli with steamed potatoes
ADO: APIO

Pollo guisado con verduras (zanahoria, judías verdes)
Chicken stew with vegetables, carrot, green beans
ADO: APIO

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

22	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	572	28	28	52

Sopa de picadillo
Giblet soup
ADO: SOJA, HUEVO, APIO, GLUTEN

Palometa con tomate y patatas fritas
Pomfret in tomato sauce with fries
ADO: PESCADO, GLUTEN

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

23	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	742	34	30	83

Lentejas ecológicas estofadas
Lentils stew
ADO: GLUTEN

Merluza al horno con salteado de verduras
Baked hake with sauteed vegetables
ADO: PESCADO

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

26	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	660	34	18	92

Puré de calabaza (puerro, zanahoria, patata)
Pumpin puree with leek, carrot, potatoes
ADO: GLUTEN, HUEVO

Ternera guisada con champiñones
Beef stew with mushroom
ADO: GLUTEN, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SULFITOS, MOLUSCOS

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

27	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	727	27	40	64

DÍA DE ANDALUCÍA / ANDALUCIA'S DAY

Puchero de garbanzos y espinacas
Stewed chickpeas with spinach
ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA

Flamenquines con ensalada de lechuga, tomate y maíz
"Flamenquines" with tomato, corn and lettuce salad
ADO: GLUTEN, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SULFITOS, MOLUSCOS

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

28	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	722	28	18	111

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria