

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	FESTIVO	ESPINACAS CON JAMÓN ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRUTA	CALABACÍN ENHARINADO LENGUADO AL LIMÓN CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO	SOPA DE FIDEOS TERNERA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA
LOMBARDA REHOGADA SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	PURÉ DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA DE QUESO FRUTA	ENSALADA DE TOMATE NATURAL Y QUESO FRESCO HAMBURGUESA DE ATÚN CON SALSA DE TOMATE FRUTA	ALCACHOFAS REHOGADAS CINTA DE LOMO PLANCHA CON PIMIENTOS FRUTA	ACELGAS CON PATATAS CROQUETAS DE BACALAO POSTRE LÁCTEO
CREMA DE CALABACÍN CHULETA DE CERDO CON ENSALADA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON CHAMPINONES FRUTA	TEMPURA DE VERDURAS CHULETA DE PAVO CON PURÉ DE PATATAS FRUTA	SETAS AL AJILLO FILETE DE MERO A LA PLANCHA GELATINA DE FRUTAS	ENSALADA VARIADA ESCALOPE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA
REPOLLO AL AJILLO SALCHICHAS COCIDAS CON PURÉ DE PATATAS FRUTA	SOPA DE MARISCO LENGUADO EN PAPILLOTE CON VERDURAS FRUTA	PISTO CHIPIRONES AL AJILLO FRUTA	GUISANTES REHOGADOS CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO	CREMA DE PUERROS ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS AL HORNO FRUTA
BERENJENA ENHARINADA MERLUZA EN SALSA CON PATATAS COCIDAS FRUTA	CREMA DE CALABAZA CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA CON VERDURAS POSTRE LÁCTEO	ARROZ CON VERDURAS PLATJA AL HORNO CON PATATAS FRUTA		

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: Nivel:



NORMAS	SI	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"/>
Respeto al personal del comedor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeto a sus compañeros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participa en talleres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Monitor:

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



Parga y López

EMPRESA COLABORADORA CON:



Menú School menu escolar



Servicio de alimentación a colectividades

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



Lunes / Monday

Martes / Tuesday

Miércoles / Wednesday

Jueves / Thursday

Viernes / Friday

FESTIVO

1

2

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
700	27	23	95

3

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
858	32	59	94

4

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
645	34	25	71

Macarrones gratinados
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA

Lomo plancha con ensalada

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

7

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
808	28	36	92

Judías pintas con arroz
ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Merluza orly con lechuga, maíz
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

8

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
775	33	24	106

FESTIVO

9

Arroz campesina
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Filete de lenguadina en salsa con ensalada
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

14

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
783	29	31	96

Brócoli con aceite y vinagre
Estofado de ternera con patatas
ADO: APIO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

15

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
816	34	41	78

Judías blancas estofadas
ADO: GLUTEN, HUEVO
Huevos cocidos con bechamel
ADO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS

Natillas (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

16

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
746	25	26	89

Marmitako de bonito
ADO: PESCADO

Tortilla de jamón con ensalada
ADO: HUEVO, SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

10

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
737	29	32	83

Sopa de picadillo, huevo, jamón
ADO: SOJA, HUEVO, APIO, GLUTEN
Albóndigas con patatas
ADO: APIO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

17

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
636	28	24	76

Sopa de cocido
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido madrileño
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

11

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

Espaguetis con tomate y queso
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN
Filete de platija rebozado y ensalada
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos), pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

21

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
770	33	27	100

Arroz con pollo
Filetes rusos con ketchup, lechuga y maíz
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

22

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
786	28	34	92

Crema de zanahorias
ADO: APIO
Pavo guisado con patatas
ADO: APIO

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

23

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
757	35	34	76

Sopa de cocido
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Cocido completo
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

24

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

Patatas riojana
ADO: SOJA
Cazón adobado, lechuga y zanahoria
ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

25

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
772	28	33	91

Lentejas con zanahoria
ADO: GLUTEN
Tortilla de calabacín con ensalada
ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos), pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

28

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
697	29	24	91

Coditos con bacon
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Filete de merluza a la romana con ensalada
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

29

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
795	31	30	100

Judías verdes rehogadas
Filetes de pollo empanado con patatas
ADO: GLUTEN, HUEVO

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

30

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
731	29	38	68

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGICOS**.
ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria