

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CREMA DE CALABACÍN CHULETA DE PAVO CON VERDURITAS FRUTA DEL TIEMPO	LOMBARDA REHOGADA CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE PICADILLO MERLUZA AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR POSTRE LÁCTEO	BERENJENA REBOZADA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO	ESPINACAS CON JAMÓN CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO
ARROZ CON TOMATE ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	REPOLLO AL AJILLO FILETE DE TERNERA EN SALSA POSTRE LÁCTEO	CREMA DE ZANAHORIA SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA DEL TIEMPO	CHAMPIÑONES REHOGADOS CON JAMÓN SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	PISTO ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO
CREMA DE CALABAZA LENGUADO EMPANADO CON ZANAHORIA BABY GELATINA	JUDÍAS VERDES CON PATATAS CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO	TEMPURA DE VERDURAS CAZÓN EN ADOBO CON TOMATE NATURAL FRUTA DEL TIEMPO	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA TORTILLA FRANCESA DE PAVO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO	TRIGUEROS A LA PLANCHA CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS FRUTA DEL TIEMPO
ACELGAS REHOGADAS CON PATATAS NUGGETS DE POLLO Y KETCHUP FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CON VERDURAS BACALAO CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO			

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 sienta 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"/>
Comer bien hidratado	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"/>
Quita el móvil, 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



Menú escolar



Servicio de alimentación a colectividades

C/ Flora Tristán 10, 28919 Leganés (MADRID) • Tel.: 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

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

Lentejas estofadas
ADO: GLUTEN

Lomo de sajonia con ensalada

Fruta en almibar y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

9

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
743	28	30	92

Macarrones con chorizo
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Filete de merluza con ensalada
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

10

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
776	32	28	100

Arroz caldoso con verduras

Huevos con bechamel y ensalada
ADO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS

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

11

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
766	21	33	97

Crema de verduras frescas
ADO: APIO

Pollo asado con patatas dado

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

12

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
648	28	25	78

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)

13

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

Judías verdes con tomate

Tortilla de fiambre con ensalada
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

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

16

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
583	23	28	60

Arroz con salchichas
ADO: SOJA

Croquetas caseras con ensalada
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO

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

17

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
830	26	30	113

Alubias blancas con chorizo
ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Filete de platija rebosada con ensalada
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

18

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
770	34	30	92

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

Filete de pollo empanado con ensalada
ADO: HUEVO, GLUTEN

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

19

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
812	33	29	105

Puchero de garbanzos
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO

Merluza en salsa verde
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

20

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
743	32	23	87

Coditos con queso
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN

Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada

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

23

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
850	30	40	92

Lentejas con verduras
ADO: GLUTEN

Bacalao con tomate
ADO: PESCADO, GLUTEN

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

24

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
663	36	14	99

Sopa de arroz
ADO: HUEVO

Albóndigas jardinera con patatas
ADO: APIO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

25

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
622	26	24	76

Brócoli con mayonesa
ADO: HUEVO

Ragú de pollo con patatas
ADO: APIO

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

26

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
686	29	40	54

Patatas con carne

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

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

27

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
721	27	28	91

Macarrones con bacon y queso
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

F. de merluza en salsa verde
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

30

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
747	31	25	100

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)

31

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