

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		CHAMPIÑONES AL AJILLO ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE MARISCOS CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA YOGUR
REPOLLO AL AJO ARRIBO TERNERA EN SALSA FRUTA DEL TIEMPO	PANACHÉ DE VERDURAS CHULETA DE PAVO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO	GUISANTES CON JAMÓN MERLUZA A LA ROMANA CON VERDURITAS FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE ESTRELLAS CHIPIRONES LA PLANCHA YOGUR
CREMA DE CALABAZA ESCALOPE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO	ACELGAS CON PATATA Y ZANAHORIA POLLO AL CHILINDRÓN YOGUR	MACARRONES CON VERDURAS LENGUADO AL HORNO CON PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO	ESPINACAS A LA CREMA ALBÓNDIGAS DE POLLO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO	NO LECTIVO
FIESTA	COLIFLOR REHOGADA LENGUADO EN PAPILLOTE CON VERDURA FRUTA DEL TIEMPO	TEMPURA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR	ARROZ CON TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	BERENJENA REBOZADA CHULETA DE SAJONIA CON ZANAHORIA BABY FRUTA DEL TIEMPO
SOPA DE VERDURAS SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE NATURAL FRUTA DEL TIEMPO	BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO	ESPAGUETIS AL AJILLO MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA FRUTA DEL TIEMPO	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON MAHONESA CINTA DE LOMO ADOBADA CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN NUGGETS DE POLLO CON PATATAS FRITAS YOGUR

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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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 School menu



Servicio de alimentación a colectividades

C/ Flora Tristán 10, 28919 Laganés (MADRID) • Telf.: 91 478 42 39 / Fax: 91 478 94 63
WEB: pargaylopez.com • E-MAIL: 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

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)

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

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

F. platija romana con ensalada
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

2	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	693	33	26	82

Arroz con magro
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)

3	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	870	26	43	95

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

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

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

6	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	680	30	18	100

Lentejas con verduras
ADO: GLUTEN

tortilla de calabacín con ensalada
ADO: HUEVO

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

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

Brócoli con mayonesa
ADO: HUEVO

Jamonicitos de pollo asados con ensalada

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

8	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	575	27	28	54

Arroz con tomate
Albóndigas en salsa con patatas
ADO: GLUTEN, SOJA, APIO, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

9	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	667	27	29	75

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

Bacalao con tomate
ADO: PESCADO, GLUTEN

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

10	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	704	34	21	95

Espirales con bacon
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Merluza molinera con ensalada
ADO: PESCADO, GLUTEN

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

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

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

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

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

14	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	722	30	29	85

Crema de verduras frescas
ADO: APIO

F. rusos en salsa con patatas
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

15	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	820	32	39	85

Arroz caldoso con calamares
ADO: MOLUSCOS

F. de pollo a la plancha con patatas

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

16	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	784	30	30	100

NO LECTIVO

FIESTA

Lentejas con arroz
ADO: GLUTEN

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

Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

21	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	746	28	13	129

Patatas riojana
ADO: SOJA

Palometa con tomate
ADO: PESCADO, GLUTEN

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

22	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	654	27	21	90

Judías verdes rehogadas
Ragú de pavo con patatas
ADO: APIO

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

23	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	784	37	37	76

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

Cocido madrileño
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Helado (lácteos y derivados, frutos de cáscara, huevo, soja, gluten) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

24	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	611	23	20	87

Ensalada de pasta
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Filete de platija romana 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)
	746	32	32	84

Lentejas estofadas
ADO: GLUTEN

Tortilla española con ensalada
ADO: HUEVO

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

28	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	761	31	28	97

Crema de calabacín
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Ragú de ternera con verdura y patatas
ADO: APIO

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

29	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	780	27	40	77

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

Pollo asado con patatas

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

30	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	805	37	27	105

Paella mixta
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

Bacalao riojana
ADO: PESCADO, GLUTEN

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

31	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	694	33	22	91