

## Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				SOPA DE MARISCO ATÚN A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA
COLIFLOR AL AJO ARRIERO MERLUZA EN SALSA CON PATATAS FRUTA	SALMOREJO CORDOBÉS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA	ESPINACAS CON JAMÓN CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA	SOPA DE FIDEOS CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS YOGUR	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS POLLO AL CHILDRÓN FRUTA
CALABACINES RELLENOS VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS FRUTA	ARROZ MILANESA TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA NATILLAS	GUISANTES A LA FRANCESA TORTILLA DE JAMÓN Y QUESO CON ZANAHORIA BABY FRUTA	ENSALADA DE TOMATE CHERRY Y QUESO FRESCO ESCALOPE DE POLLO CON PISTO FRUTA	SOPA DE AVE CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA
CREMA VICHY CHULETA DE CERDO CON CALABACÍN FRUTA	ENSALADA DE PASTA CHIPIRONES AL AJILLO CON PATATA COCIDA FRUTA	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON MAHONESA TERNERA EN SALSA CON PATATAS FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN CHIPIRONES AL AJILLO CON PATATA COCIDA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN BACALAO AL HORNO CON VERDURITAS 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"/>
Come bien habitualmente:	1º Plato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º Plato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Pastre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habla con tono moderado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quita 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](http://www.pargaylopez.com)



# Parga y López



## Menú 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](http://pargaylopez.com) • EMAIL: [info@pargaylopez.com](mailto: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

# Vacaciones de Verano

# Vacaciones de Verano

Macarrones con tomate  
ADO: GLUTEN, HUEVO

Tortilla de jamon con ensalada de lechuga y tomate  
ADO: HUEVO, SOJA

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

<b>8</b>	KCAL 626	Proteínas (g) 21	Lípidos (g) 20	Hidratos (g) 91
----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Lentejas a la jardinera  
ADO: SOJA, GLUTEN

Croquetas de pollo con lechuga, tomate, maiz  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO

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

<b>11</b>	KCAL 782	Proteínas (g) 27	Lípidos (g) 28	Hidratos (g) 106
-----------	-------------	---------------------	-------------------	---------------------

Arroz a la campesina  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Fielte de merluza en salsa verde con guisantes y huevo cocido  
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

<b>12</b>	KCAL 667	Proteínas (g) 25	Lípidos (g) 26	Hidratos (g) 83
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

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

jamoncitos de pollo asados con patatas panadera

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

<b>13</b>	KCAL 733	Proteínas (g) 34	Lípidos (g) 25	Hidratos (g) 93
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Brócoli con mayonesa  
ADO: HUEVO

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

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

<b>14</b>	KCAL 716	Proteínas (g) 29	Lípidos (g) 36	Hidratos (g) 70
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Garbanzos guisados  
ADO: SOJA

F de platija romana con lechuga maiz atun  
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

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

<b>15</b>	KCAL 738	Proteínas (g) 33	Lípidos (g) 27	Hidratos (g) 91
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

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

Lacón a la gallega con patatas al vapor

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

<b>18</b>	KCAL 742	Proteínas (g) 32	Lípidos (g) 24	Hidratos (g) 99
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Judáis blancas con pimiento y zanahorias  
ADO: GLUTEN

Bacalao con pisto  
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

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

<b>19</b>	KCAL 662	Proteínas (g) 31	Lípidos (g) 18	Hidratos (g) 93
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Crema de champiñón  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria

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

<b>20</b>	KCAL 603	Proteínas (g) 27	Lípidos (g) 21	Hidratos (g) 76
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Arroz con salchichas  
ADO: SOJA

Filete de limanda enharinada con berenjenas fritas  
ADO: PESCADO, GLUTEN

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

<b>21</b>	KCAL 705	Proteínas (g) 30	Lípidos (g) 32	Hidratos (g) 74
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Judías verdes portuguesa

Estofado de ternera con patatas dado  
ADO: APIO

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

<b>22</b>	KCAL 853	Proteínas (g) 35	Lípidos (g) 42	Hidratos (g) 85
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

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

Merluza al horno con patatas a lo pobre  
ADO: PESCADO

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

<b>25</b>	KCAL 692	Proteínas (g) 30	Lípidos (g) 15	Hidratos (g) 109
-----------	-------------	---------------------	-------------------	---------------------

Lentejas estofadas  
ADO: GLUTEN

Tortilla española, con lechuga remolacha tomate  
ADO: HUEVO

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

<b>26</b>	KCAL 775	Proteínas (g) 31	Lípidos (g) 30	Hidratos (g) 95
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Puré de verduras, acelgas zanahoria puerro apio  
ADO: APIO

Filetes rusos con tomate  
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

<b>27</b>	KCAL 656	Proteínas (g) 25	Lípidos (g) 26	Hidratos (g) 81
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Marmitako de bonito  
ADO: PESCADO

Pollo guisado con arroz  
ADO: APIO

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

<b>28</b>	KCAL 763	Proteínas (g) 34	Lípidos (g) 26	Hidratos (g) 96
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

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

Cocido completo, morcillo chorizo zanahoria  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

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

<b>29</b>	KCAL 665	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 19	Hidratos (g) 96
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------