

## Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
JUDÍAS VERDES CON BACON CHULETA DE PAVO CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ESPINACAS BACALAO CON TOMATE Y PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	GUISANTES CON JAMÓN CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA	ACELGAS REHOGADAS CON ZANAHORIA LENGUADO AL HORNO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	TALLARINES CON TOMATE TERNERA ASADA CON ZANAHORIA BABY YOGUR
PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS SALCHICHAS DE PAVO CON CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA	REPOLLO AL AJO ARRIERO SALMÓN A LA PLANCHA CON SALSA TÁRTARA GELATINA DE FRUTAS	<b>FIESTA</b>	<b>NO LECTIVO</b>
MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN CINTA DE LOMO CON PISTO FRUTA	SOPA DE LLUVIA POLLO AL CHILDRÓN YOGUR	SALTEADO DE VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS FRITAS FRUTA	BRÓCOLI REHOGADO CON BACON RAGÚ DE TERNERA CON ZANAHORIA BABY FRUTA	SOPA DE MARISCO CHIPIRONES ENCEBOLLADOS CON ARROZ FRUTA
ACELGAS CON PATAT Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA YOGUR	CREMA DE ZANAHORIA LENGUADO EN SALSA MARINERA FRUTA	MACARRONES AL AJILLO MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON VERDURITAS FRUTA	SOPA DE LETRAS CERDO AGRIDULCE FRUTA	PISTO MANCHEGO CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO NUGGETS DE POLLO CON PATATA PANADERA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA			

## Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: \_\_\_\_\_ Nivel: \_\_\_\_\_

NORMAS	SI	NO	A VECES
SE LAVAN LAS MANOS ANTES DE COMER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE SITUAN CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE COMPORTAN CON CORTECÍA EN LA MESA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COMEN BENEFICIALMENTE	1º MARCHO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º MARCHO	<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 MODERADO JUEGOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPECTA A SUS COMPAÑEROS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PARTICIPA EN JUEGOS JUEGOS	<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

Servicio de alimentación a colectividades

## Eres lo que comes.

C/ Nova Trilón 10  
28919 Leganés (MADRID)  
Telf: 91 478 42 39  
Fax: 91 478 94 63  
[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

## Menú Escolar



MINISTERIO  
EDUCACIÓN



**Palomeras Bajas**

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

**Macarrones con tomate**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO

F. de limanda a la romana con ensalada de lechuga y tomate  
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

<b>2</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	728	30	23	100

**Lentejas con arroz**  
 ADO: GLUTEN

Tortilla española con ensalada  
 ADO: HUEVO

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

<b>3</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	830	32	28	112

**Puré de verduras frescas / acelgas, puerro, apio, patata**  
 ADO: APIO

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

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

<b>4</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	733	26	32	86

**Arroz blanco con tomate**

F. de pollo con lechuga, tomate y maíz

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

<b>5</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	620	26	24	76

**Judías pintas con verduras**  
 ADO: GLUTEN

Merluza en salsa verde con patatas  
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

<b>6</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	850	34	30	112

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

Bacalao con tomate  
 ADO: PESCADO, GLUTEN

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

<b>9</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	737	39	29	82

**Patatas con magro adobado**

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

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

<b>10</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	715	22	34	79

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

Cocido / pollo, morcillo, repollo  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

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

<b>11</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	665	26	19	98

**FIESTA**

**NO LECTIVO**

**Arroz a la campesina**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
 ADO: HUEVO

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

<b>16</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	717	21	32	85

**Judías blancas con verduras**  
 ADO: GLUTEN

Salmón con ensalada  
 ADO: PESCADO

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

<b>17</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	693	30	26	85

**Coliflor con mahonesa**  
 ADO: HUEVO

Ragú de pavo con patatas  
 ADO: APIO

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

<b>18</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	776	34	44	61

**Sopa de picadillo / huevo, pollo, jamón**  
 ADO: SOJA, HUEVO, APIO, GLUTEN

F. rudos con ketchup y ensalada  
 ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

<b>19</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	633	26	29	67

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

F. de merluza molinera con ensalada  
 ADO: PESCADO, GLUTEN

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

<b>20</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	741	34	27	91

**Macarrones al ajillo con bacón**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO

Bacalao con tomate, pimiento, guisantes y berenjena  
 ADO: PESCADO, GLUTEN

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

<b>23</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	647	30	15	99

**Lentejas con verduras / pimiento, zanahoria, patata**  
 ADO: GLUTEN

Pollo asado con champiñones

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

<b>24</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	624	36	14	88

**Judías verdes portuguesa**

Sajonia con patatas fritas

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

<b>25</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	684	26	39	58

**Arroz caldoso con calamares**  
 ADO: MOLUSCOS

Cazón adobado con ensalada de lechuga y tomate  
 ADO: PESCADO, GLUTEN

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

<b>26</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	751	29	30	91

**Puré de calabaza**

Lasaña al horno con tomate natural  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO

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

<b>27</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	658	22	17	106

**Espaguetis boloñesa**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
 ADO: PESCADO

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

<b>30</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	741	35	25	94

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

Cocido madrileño / ternera, chorizo, patata, repollo  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

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

<b>31</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	665	26	19	98

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