

## Sugerencias para la cena

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |

## 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 SITUÁ 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"/> |
| 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 TALLERES/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/ Flora Tristán 10  
 28919 Leganés (MADRID)  
 Telf.: 91 478 42 39  
 Fax: 91 478 94 63  
 info@pargaylopez.com

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



## Menú Escolar



EMPRESA COLABORADORA CON



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten  
 Comunidad de Madrid

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Lentejas estofadas con verduras  
Salchichas de pavo con tomate frito  
*ADO: SOJA*  
Piña en su jugo y pan sin gluten (altramuces)

**3**

|       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
| Kcal. | Prot. | Lip  | H.C. |
| 673,2 | 30,4  | 21,1 | 90,5 |

Arroz con tomate, huevo picado  
*ADO: HUEVO*  
Merluza al horno con lechuga y tomate  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**4**

|       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
| Kcal. | Prot. | Lip  | H.C. |
| 658,8 | 27,65 | 23,8 | 83,6 |

Brócoli con mayonesa  
*ADO: HUEVO*  
Sajonia con patatas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**5**

|       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
| Kcal. | Prot. | Lip  | H.C. |
| 849,2 | 24,35 | 52,9 | 69,1 |

Sopa de cocido (fideos sin gluten)  
*ADO: HUEVO, SOJA*  
Cocido madrileño (repollo, pollo, chorizo)  
*ADO: SOJA, HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**6**

|       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
| Kcal. | Prot. | Lip  | H.C. |
| 665,1 | 25,75 | 19,4 | 97,7 |

Macarrones con tomate (pasta sin gluten)  
*ADO: SOJA*  
Filete de ternera a la plancha con ensalada  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**9**

|       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
| Kcal. | Prot. | Lip  | H.C. |
| 700   | 29,95 | 23,5 | 92,3 |

Arroz con verduras  
F. de limanda a la plancha con lechuga tomate, aceitunas  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**10**

|       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
| Kcal. | Prot. | Lip  | H.C. |
| 634,2 | 24,55 | 21,4 | 86,3 |

Puré de verduras  
Filetes rusos en salsa con patatas fritas  
*ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Yogur(lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**11**

|       |       |     |      |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 820   | 32,1  | 39  | 85,1 |

Patatas guisadas riojana  
*ADO: SOJA*  
Bacalao al horno con ensalada de tomate  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**12**

|       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
| Kcal. | Prot. | Lip  | H.C. |
| 643   | 25,25 | 23,9 | 82,2 |

Empedrado de judías pintas  
*ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA*  
Tortilla de calabacín y ensalada  
*ADO:HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**13**

|       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
| Kcal. | Prot. | Lip  | H.C. |
| 720   | 26,55 | 24,2 | 98,9 |

Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)  
*ADO: SOJA*  
Merluza al horno con verduras  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**16**

|       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
| Kcal. | Prot. | Lip  | H.C. |
| 625   | 28,85 | 15,1 | 93,6 |

Judías blancas estofadas  
*ADO: HUEVO*  
Lacón a la gallega con patatas fritas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**17**

|       |       |      |       |
|-------|-------|------|-------|
| Kcal. | Prot. | Lip  | H.C.  |
| 827   | 32,05 | 32,9 | 100,9 |

Paella valenciana (guisantes, judías verdes, magro, calamares)  
*ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Tortilla de bonito con tomate natural  
*ADO:huevo, pescado, crustáceos, moluscos*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**18**

|       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
| Kcal. | Prot. | Lip  | H.C. |
| 703   | 28,25 | 29,3 | 81,9 |

Crema de verduras frescas  
Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas  
Yogur(lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**19**

|       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
| Kcal. | Prot. | Lip  | H.C. |
| 616   | 26,8  | 23,6 | 73,9 |

Sopa de cocido (fideos sin gluten)  
*ADO: HUEVO, SOJA*  
Cocido (patata, garbanzos, ternera, zanahoria)  
*ADO: SOJA, HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**20**

|        |       |      |        |
|--------|-------|------|--------|
| Kcal.  | Prot. | Lip  | H.C.   |
| 665,35 | 25,75 | 19,4 | 97,725 |

Fideua (pasta sin gluten)  
*ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Bonito a la plancha con ensalada de tomate  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**23**

|       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
| Kcal. | Prot. | Lip  | H.C. |
| 709,8 | 37,85 | 21,6 | 91,5 |

Lentejas guisadas con zanahoria  
Tortilla de patatas con lechuga tomate, maíz  
*ADO: HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**24**

|       |       |      |       |
|-------|-------|------|-------|
| Kcal. | Prot. | Lip  | H.C.  |
| 859,2 | 30,95 | 35,4 | 104,2 |

Judías verdes rehogadas  
Ragú de pollo con patatas  
*ADO: APIO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**25**

|       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
| Kcal. | Prot. | Lip  | H.C. |
| 718   | 28,55 | 33,2 | 76,2 |

Arroz caldoso con verduras  
Cazón a la plancha con ensalada  
*ADO: PESCADO*  
Yogur(lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**26**

|       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
| Kcal. | Prot. | Lip  | H.C. |
| 624,2 | 23,6  | 28,8 | 67,4 |

Sopa juliana  
*ADO: APIO*  
F. rusos en salsa con champiñones y patatas fritas  
*ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

**27**

|       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
| Kcal. | Prot. | Lip  | H.C. |
| 822   | 32,25 | 38,6 | 86,5 |



Jornadas Gastronómicas del País Vasco  
12 de abril de 2018



Día del Libro

23 de abril de 2018

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