

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA DE VERDURAS TERNERA EN SALSA YOGUR	MENESTRA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO YOGUR	ENSALADA DE PASTA POLLO PLANCHA YOGUR	CREMA DE ZANAHORIA CROQUETAS DE JAMÓN YOGUR	SOPA DE PESCADO MERO EN SALSA VERDE YOGUR
JUDÍAS VERDES CON ATÚN PAVO AL LIMÓN YOGUR	ARROZ TRES DELICIAS VARITAS DE MERLUZA YOGUR	ESPINACAS CON BACON MERLUZA AL HORNO YOGUR	SOPA DE AVE QUESO DE BURGOS CON TOMATE NATURAL FRUTA	
REPOLLO AL AJO ARRIERO TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YOGUR	SOPA DE PICADILLO CHULETA DE SAJONIA PLANCHA YOGUR	GUISANTES CON JAMÓN SARDINILLAS EN ACEITE FRUTA	LOMBARDA CON PIÑONES EMPANADILLAS DE ATÚN YOGUR	ARROZ A LA CUBANA ENSALADA MIXTA YOGUR
VERDURAS ASADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA YOGUR	ENSALADA DE PASTA PAVO PLANCHA YOGUR	ALCACHOFAS REHOGADAS PESCADILLA FRITA YOGUR	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA FRUTA	ENSALADA MIXTA LASAÑA DE CARNE YOGUR
COLIFLOR REHOGADA LOMO DE CERDO EN SU JUGO YOGUR	SOPA DE ESTRELLITAS CALAMARES EN SU TINTA YOGUR	CREMA DE VERDURAS FRITURA VARIADA YOGUR		

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: Nivel:

NORMAS	SÍ	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE SITÚA 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

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de
alimentación a
colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON:



Asociación de Celiacos y
Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

C/ Flora Tristán 10 - 28919 Leganés (MADRID)
Telf.: 91 478 42 39 / Fax: 91 478 94 63
info@pargaylopez.com • www.pargaylopez.com

Palomeras Bajas

OCTUBRE 2018

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Menú elaborado por el departamento de nutrición de PARGA Y LÓPEZ, S.L.

Macarrones con tomate 1
 ADO: GLUTEN, HUEVO

Merluza enharinada con ensalada lechuga y tomate
 ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728	30,45	23,2	99,5

Lentejas con verduras 2
 ADO: GLUTEN

Tortilla española con calabacín plancha
 ADO: HUEVO

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
710	38	23	102

Judías verdes rehogadas 3

Pollo guisado con arroz y zanahoria
 ADO: APIO

Helado y pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
528	17,9	28	50,2

Puchero de garbanzos con verduras 4
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO

F. de rape rebozado con lechuga, maíz y tomate
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
679	32,75	21,8	88,4

Puré de verduras frescas 5

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

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
721	27,55	26,7	92,7

Lasaña 8
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO

Bacalao con pisto
 ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
748	38	28	89

Puré de calabaza 9

Estofado de ternera con patatas
 ADO: APIO

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
722	30,75	26,1	89

Alubias blancas con verduras 10
 ADO: GLUTEN

Tortilla de patatas y jamón york con tomate natural en rodajas
 ADO: HUEVO

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
715	24,85	20	94

Brócoli con mayonesa 11
 ADO: HUEVO

F. de pollo empanado con patatas
 ADO: HUEVO, GLUTEN

Yogur, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
563	27,6	27,7	50,9

DÍA DEL PILAR

Espaguetis con queso 15
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN

Lacon a la gallega con patatas al vapor

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
699	31,05	24,2	89,5

Judías pintas estofadas 16
 ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Bonito con tomate y ensalada
 ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
822,6	41,25	31,7	92,9

Crema de champiñones y verduras 17

Ragú de pavo con patatas dado
 ADO: APIO

Yogur y pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
762,4	36,7	34,7	75,6

Sopa de cocido con fideos 18
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA

Cocido completo (ternera, repollo, chorizo, pollo)
 ADO: SOJA, HUEVO

fruta leche y pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

Arroz con pollo 19

Merluza en s. verde con guisantes
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
683,5	27,65	23	91,5

Lentejas con zanahoria 22

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

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
825,6	30,05	35,1	97,4

Crema de coliflor 23

Chuleta de sajonia con champiñón y patata

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
904,1	24,75	48,6	102

Macarrones con carne picada y orégano 24
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Salmón con salsa de naranja
 ADO: PESCADO

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
840	34,05	34,2	99,4

Puré de verduras 25

Jamonicos de pollo con patatas

Natillas pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
682	27,2	22,3	78,2

Paella mixta 26
 ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

Limanda rebozada con lechuga y tomate
 ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche y pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
745	38	28	89,7

Coditos gratinados 29
 ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA

Tortilla de espinacas con esalada de lechuga, tomate y maíz
 ADO: HUEVO

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
710	25	21	99,5

Arroz caldoso con calamares 30
 ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

F. de rape rebozado con ensalada
 ADO: HUEVO, PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
721	28	29	91

Sopa de cocido 31
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA

Cocido madrileño con patata, repollo, ternera
 ADO: SOJA, HUEVO

Fruta, leche y pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

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