

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	CREMA DE CALABAZA TERNERA ASADA CON PATATAS FRUTA	SOPA DE ESTRELLAS CHULETA DE PAVO AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	CHAMPIÑONES CON JAMÓN LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS YOGUR
PURÉ DE VERDURAS ESCALOPE DE TERNERA EMPANADO CON PATATAS FRITAS YOGUR	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA FRUTA	COLIFLOR GRATINADA FIGURITAS DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA	TALLARINES AL AJILLO HAMBURGUESA DE PAVO CON PATATAS AL VAPOR FRUTA
ARROZ CON VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA FRUTA	SOPA DE LETRAS CERDO AGRIDULCE CON VERDURAS FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN EMPERADOR AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR	CODITOS CON TOMATE TERNERA A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS FRUTA	BRÓCOLI CON BACON POLLO AL CURRY CON ARROZ FRUTA
REPOLLO AL AJO ARRIERO LOMO DE SAJONIA CON PIMIENTOS FRUTA	ARROZ CON POLLO BERENJENAS RELLENAS FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA HAMBURGUESA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	PISTO MANCHEGO CON HUEVO DURO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA FRUTA	

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 Celíacos 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



ENERO 2019

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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



30 ENERO

“Menú especial día de la Paz”

“Cocinado con 2 kilos de abrazos, 3 kilos de amor y 2 litros de sonrisas, mezclamos todo con cariño y servimos todos los días”

Lentejas estofadas 108
 ADO: GLUTEN
Croquetas de pollo con lechuga, tomate y aceitunas
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO
Fruta en almibar y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
710,6	21,2	17,2	117,8

Espaguetis con bacon y tomate 109
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate
 ADO:HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
871,1	26,55	44,7	90,6

Brócoli con mayonesa 110
 ADO: HUEVO
F. pollo empanado con patatas fritas
Yogur (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
661,9	34,1	35,8	50,9

Potaje castellano con espinacas 111
 ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA
Merluza rebozada con lechuga, tomate y maíz
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
851,3	40,85	33,1	97,9

Macarrones con queso 114
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN
F. de limanda enharinado con lechuga, tomate, zanahoria
 ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
776	33,35	26,5	101,2

Arroz con verduras 115
Lacón a la gallega con patatas al vapor
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
788,2	27,25	26	111,4

Crema de champiñones 116
Albóndigas en salsa con patatas dado
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Yogur (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
649,4	28,7	26,6	74

Sopa de cocido con fideos 117
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido completo, ternera, repollo, chorizo, pollo
 ADO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Patatas con bonito y arroz 118
 ADO: PESCADO
Tortilla de jamón con lechuga, tomate y maíz
 ADO: HUEVO, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
786,2	34,25	24,8	84,3

Judías verdes portuguesa 121
Chuleta de sajonia con patatas fritas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
787,6	27,95	39,4	80,4

Arroz tres delicias 122
 ADO: HUEVO, SOJA
Bacalao con pisto
 ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
700,3	27,35	23,9	94

Puré de verduras frescas 123
Jamoncitos de pollo con patatas fritas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
844,5	52,15	29,3	93

Lentejas con verduras 124
 ADO: GLUTEN
Huevos villarroy con ensalada
 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)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
782,2	30,7	35	86

Coditos con tomate y chorizo 125
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
F. de limanda rebozada con lechuga, tomate y zanahoria
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
776	32,25	27,6	99,5

Espaguetis gratinados con queso 128
 ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA
Merluza en salsa con guisantes
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
880,8	41,45	34,7	100,7

Judías blancas estofadas 129
 ADO: GLUTEN, HUEVO
Tortilla de calabacín con lechuga, tomate y maíz
 ADO:HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
657	25,05	23,7	85,5

DÍA DE LA PAZ 130
Sopa de picadillo con huevo y jamón
 ADO: SOJA, HUEVO, APIO, GLUTEN
F. rusos con lechuga, tomate natural y maíz
 ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
633	26,25	28,6	67,4

Puré de coliflor 131
Estofado de ternera con patatas dado
 ADO: APIO
Yogur (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
806,2	32,5	38,8	81,6

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