

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE CALABACÍN CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA YOGUR	ARROZ AL AJILLO LOMO ASADO CON PIMIENTOS YOGUR	REPOLLO AJOARRIERO FILETE DE TERNERA CON ENSALADA YOGUR	SOPA DE FIDEOS BOQUERONES CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN HUEVOS REVUELTOS CON QUESO YOGUR
ACELGAS CON PATATA CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA YOGUR	JUDIAS VERDES CON MAHONESA CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE FRUTA	ENSALADA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO YOGUR	PURÉ DE VERDURAS PAVO ASADO CON PATATAS YOGUR	PASTA AL AJILLO ATÚN CON TOMATE YOGUR
MENESTRA DE VERDURAS LENGUADO MENIER CON ENSALADA YOGUR	ENSALADA DE GERBANZOS CINTA DE LOMO CON VERDURAS SALTEADAS YOGUR	LOMBARDA CON PIÑONES SARDINAS CON ENSALADA YOGUR	PISTO MANCHEGO CON HUEVOS FRUTA	CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON PATATAS YOGUR
HABAS CON JAMÓN TORTILLA FRANCESA CON TOMATE YOGUR	SOPA MINISTRONE ALBÓNDIGAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA	ESPINACAS AL AJILLO BACALADITOS CON ENSALADA YOGUR	PURÉ DE VERDURAS POLLO AL HORNO CON PATATAS YOGUR	ENSALADA DE LENTEJAS HUEVOS RELLENOS 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

MAYO 2019

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

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



6
Macarrones integrales horneados con queso y tomate
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Croquetas con lechuga, tomate y maíz
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
702	25	15	116

7
Brócoli con mayonesa
ADO: HUEVO
Estofado de ternera con patatas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
671	27	35	63

8
FIESTA
Marmitako de bonito
ADO: PESCADO
F. rusos con pisto
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
763	31	36	79

9
FIESTA
Lentejas ecológicas estofadas con verduras y chorizo
ADO: SOJA, GLUTEN
Merluza rebozada con ensalada
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
784	41	32	84

10
NO LECTIVO
Puré de verduras frescas
F. de pollo plancha y arroz rehogado con champiñón
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
675	33	18	96

13
Arroz integral con tomate
F. de rape horno con lechuga, tomate y maíz
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
601	28	21	75

14
Sopa de cocido
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, repollo
ADO: SOJA
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
611	23	20	87

15
SAN ISIDRO


16
Espaguetis con tomate y chorizo
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Tortilla de atún con lechuga, tomate y cebolla
ADO:HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
859	31	40	95

17
Judías verdes rehogadas con patata
Pollo guisado con arroz y zanahoria
ADO: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
649	29	24	80

20
Ensalada de pasta con atún, cebolla, maíz y mayonesa
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
Escalopines a la madrileña con lechuga, tomate y remolacha
ADO: GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
830	35	37	89

21
Crema de verduras con zanahoria, calabacín, puerro
Bacalao al horno con tomate
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
562	25	14	84

22
Arroz caldoso con verduras y calamares
ADO: MOLUSCOS
Limanda con lechuga, tomate y aceitunas
ADO:PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
654	31	22	84

23
Lentejas estofadas con verduras
ADO: GLUTEN
Tortilla de patatas con tomate natural en rodajas
ADO:HUEVO
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
690	31	27	80

24
Brócoli con mayonesa
ADO: HUEVO
F. de pollo plancha con patatas dado
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
739	34	36	69

27
Ensalada de arroz, bonito, tomate y maíz
ADO: PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, HUEVO
Merluza horno sobre cama patatas panaderas
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
718	26	26	94

28
Crema de calabacín
Ragú de ternera estofado con verduras
Natillas (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
810	35	29	88

29
Patatas con calamares
ADO: MOLUSCOS
Huevos villarroy
ADO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
817	23	37	97

30
Judías blancas ecológicas estofadas
ADO: GLUTEN, HUEVO
Salmón plancha con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
ADO: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
563	35	17	66

31
Coliflor al horno con bechamel
ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Chuletas riojana con patatas bastón
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
926	28	67	53