

## Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FIESTA	FIESTA	SOPA DE PESCADO CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS FRUTA	COLIFLOR CON BECHAMEL CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA FRUTA	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON MAHONESA HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS POSTRE LÁCTEO
CREMA DE CALABACÍN ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	ACELGAS CON PATATAS FILETE DE BACALAO AL HORNO CON VERDURAS FRUTA	SOPA DE ESTRELLITAS SALCHICHAS DE PAVO CON PURÉ DE PATATAS YOGUR	BERENJENAS AL HORNO HAMBURGUESA DE PESCADO A LA PLANCHA CON TOMATE FRUTA	ALCACHOFAS CON JAMÓN SAN JACOBO CON PATATA AL HORNO FRUTA
FIESTA SAN ISIDRO	GUISANTES REHOGADOS LENGUADO A LA MADRILEÑA CON CALABACÍN FRUTA	PISTO MANCHEGO ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN MERLUZA AL HORNO CON PATATA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE SALCHICHAS DE POLLO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO
CHAMPIÑONES REHOGADOS RAGÚ DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA	PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO CHULETA DE PAVO CON VERDURITAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA YOGUR	TEMPURA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA FRUTA	REVUELTO DE GAMBAS Y TRIGUEROS SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA
BRÓCOLI AL AJILLO POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA CINTA DE LOMO ADOBADA CON PATATAS PANADERA FRUTA	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO CROQUETAS DE PESCADO CON CHAMPIÑONES FRUTA		



# Parga y López



## Menú escolar



## 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 sienta 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"/>
Quita el monje, mobiliario, jugos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeto al personal del comedor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeto a sus compañeros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participa en talleres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Monitor: \_\_\_\_\_

Ficha técnica de platos contactar en:  
[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

### Servicio de alimentación a colectividades

C/ Flora Tristán 10, 28919 Leganés (MADRID) • Telf.: 91 478 42 39 / Fax: 91 478 94 63  
WEB: [pargaylopez.com](http://pargaylopez.com) • E-MAIL: [info@pargaylopez.com](mailto:info@pargaylopez.com)



Lunes / Monday

Martes / Tuesday

Miércoles / Wednesday

Jueves / Thursday

Viernes / Friday

FIESTA

DÍA 1

FIESTA

DÍA 2

Macarrones con tomate  
ADO: GLUTEN, HUEVO  
Tortilla de atún con ensalada  
ADO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS  
Piña en su jugo, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 3

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
693	25	23	96

Crema de espinacas  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS  
Jamoncitos de pollo asados con patatas  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 4

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
666	28	29	74

Lentejas con verduras  
ADO: GLUTEN  
Bacalao con tomate  
ADO: PESCADO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 5

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
663	36	14	99

Arroz con tomate  
Merluza en salsa con patatas panadera  
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 8

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
766	27	28	102

Judías pintas rehogadas  
ADO: GLUTEN, HUEVO  
Tortilla de calabacín y patata con ensalada  
ADO: HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 9

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
657	25	24	86

Brócoli con mayonesa  
ADO: HUEVO  
Albóndigas en salsa con patatas dado  
ADO: APIO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 10

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
716	29	36	70

Crema de zanahorias  
ADO: APIO  
F. de pollo empanado con patatas  
ADO: GLUTEN, HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 11

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
858	29	36	104

Sopa de cocido  
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA  
Cocido madrileño  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO  
Profiteroles (gluten, lácteos y derivados, soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 12

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
653	26	17	99

SAN ISIDRO

DÍA 15

Espaguetis con queso  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN  
Lomo de sajonia con ensalada  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 16

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
832	31	38	92

Paella mixta  
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS  
Tortilla de bonito con ensalada  
ADO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 17

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
713	29	30	83

Crema de verduras  
ADO: APIO  
Estofado de ternera con patatas  
ADO: APIO  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 18

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
806	33	39	82

Lentejas estofadas  
ADO: GLUTEN  
Lenguadina rebosada con ensalada  
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 19

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
763	36	26	97

Lasaña de carne  
ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO  
F. de merluza andaluza con ensalada  
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 22

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
784	34	28	100

Lentejas estofadas  
ADO: GLUTEN  
Tortilla española con ensalada  
ADO: HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 23

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
761	31	28	97

Pure de verduras  
ADO: APIO  
Chuleta de sajonia con patatas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 24

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
836	24	42	91

Sopa de cocido  
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA  
Cocido madrileño  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO  
Helado (lácteos y derivados, frutos de cáscara, huevo, soja, gluten) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 25

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
611	23	20	87

Judías verdes rehogadas  
Ragu de pavo con patatas al horno  
ADO: APIO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 26

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
739	37	32	76

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

DÍA 29

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
866	23	42	100

Puchero de garbanzos  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO  
Salmón plancha con mahonesa  
ADO: PESCADO, HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 30

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
721	30	31	81

Judías verdes con tomate  
Pollo asado con patatas  
Natillas (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 31

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
683	29	24	74

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