

Sugerencias para la cena

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|---|
| | ESPINACAS CON JAMÓN LENGUADO AL LIMÓN CON PATATAS FRUTA | BRÓCOLI CON BACON JAMONCITOS DE POLLO SADOS CON VERDURAS FRUTA | PURÉ DE CALABAZA BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA | MACARRONES CON TOMATE CHULETA DE PAVO CON ZANAHORIA BABY FRUTA |
| ENSALADA CAPRESSE (TOMATE, MOZZARELLA Y ALBAHACA) FILETE DE TERNERA EN SALSA FRUTA | ARROZ CON VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA | TALLARINES AL AJILLO MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA | JUDÍAS VERDES CON BACON SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA | LOMBARDA REHOGADA CON PASAS Y PINONES HAMBURGUESA DE ATÚN CON PATATA PANADERA YOGUR |
| PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO CERDO AGRIDULCE CON VERDURAS FRUTA | ENSALADA CAMPERA SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA GELATINA | SOPA DE ESTRELLITAS TERNERA ASADA CON PURÉ DE PATATAS FRUTA | ARROZ CON TOMATE SEPIA AL AJILLO CON PATATAS AL VAPOR FRUTA | GUISANTES CON JAMÓN PECHUGA DE PAVO A A PLANCHA CON ENSALADA FRUTA |
| PATATAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABAZO CON ENSALADA FRUTA | ESPAGUETIS "ALLA NORMA" (TOMATE, BERENJENA Y ALBAHACA) ATÚN EMPANADO CON ENSALADA FRUTA | CHAMPIÑONES SALTEADOS CON JAMÓN ESCALOPE DE TENERA CON ZANAHORIA BABY NATILLAS | ENSALADA COMPLETA CROQUETAS DE BACALAO CON VERDURAS SALTEADAS FRUTA | REPOLLO AL AJO ARRIERO POLLO A CURRY CON ARROZ FRUTA |
| | | | | |

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

Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades

Eres lo que comes.

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

www.pargaylopez.com



Menú Escolar



EMPRESA COLABORADORA CON



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

GUINDALERA

ABRIL / APRIL 2018

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Lentejas estofadas con verduras
Lentils stew with vegetables
ADO: GLUTEN
Huevos con bechamel y ensalada de lechuga, tomate, maíz
Egg with cream sauce and lettuce, tomato and corn salad
ADO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS
Piña en su jugo y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Pineapple in light syrup, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|----------|
| 13 | Kcal. 802 | Prot. 27 | Lip 31 | H.C. 104 |
|-----------|-----------|----------|--------|----------|

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
Merluza romana con lechuga y tomate
Battered hake with lettuce and tomato salad
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|
| 14 | Kcal. 684 | Prot. 25 | Lip 28 | H.C. 83 |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|

Sopa de cocido
Stew soup
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido madrileño (repollo, pollo, chorizo)
Cocido Madrileño (cabbage, chicken, sausage)
ADO: SOJA, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|
| 15 | Kcal. 665 | Prot. 26 | Lip 19 | H.C. 98 |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|

Brócoli con mayonesa
Broccoli with mayonnaise
ADO: HUEVO
Escalope de ternera con patatas
Breaded beef with fries
ADO: GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|
| 16 | Kcal. 884 | Prot. 34 | Lip 49 | H.C. 77 |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|

Macarrones a la carbonara
Macaroni carbonara
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
C. de lomo plancha con puré de patatas
Grilled tenderloin pork with mashed potatoes
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|
| 19 | Kcal. 873 | Prot. 32 | Lip 43 | H.C. 91 |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|

Puré de zanahoria
Carrot puree
ADO: APIO
Palometa con tomate
Pompret with tomato sauce
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|
| 10 | Kcal. 705 | Prot. 33 | Lip 25 | H.C. 87 |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|

Menestra de verduras
Vegetables stew
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Albóndigas con patatas fritas
Meatballs with fries
ADO: HUEVO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS
Yogur(lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|
| 11 | Kcal. 645 | Prot. 29 | Lip 29 | H.C. 68 |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|

Arroz integral con verduras
Rice with vegetables
Bacalao con tomate
Cod with tomato sauce
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|----------|
| 12 | Kcal. 685 | Prot. 28 | Lip 19 | H.C. 101 |
|-----------|-----------|----------|--------|----------|

Lentejas estofadas
Stewed lentils
ADO: GLUTEN
Tortilla de calabacín y ensalada
Courgette omelette with salad
ADO:HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|
| 13 | Kcal. 697 | Prot. 29 | Lip 24 | H.C. 91 |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|

Espaguetis integrales gratinados con tomate y queso
Spaghettis au gratin with tomato sauce and cheese
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA
Salmón a la plancha con ensalada
Grilled salmon with salad
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|
| 16 | Kcal. 698 | Prot. 28 | Lip 24 | H.C. 92 |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|

Judías blancas estofadas
White beans stew
ADO: GLUTEN, HUEVO
Lacón a la gallega con patatas al vapor
Lacon with paprika and steamed potatoes
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|----------|
| 17 | Kcal. 737 | Prot. 32 | Lip 23 | H.C. 101 |
|-----------|-----------|----------|--------|----------|

Paella valenciana (guisantes, judías verdes, magro, calamares)
Paella Valenciana (peas, green beans, meat, squids)
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Tortilla de bonito con tomate natural
Tuna omelette with tomato salad
ADO:HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|
| 18 | Kcal. 703 | Prot. 28 | Lip 29 | H.C. 82 |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|

Sopa de cocido
Stew soup
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido (patatas, garbanzos, ternera, zanahoria)
Cocido Madrileño (potatoes, chickpea, meat, carrot)
ADO: SOJA, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|
| 19 | Kcal. 665 | Prot. 26 | Lip 19 | H.C. 98 |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|

Crema de verduras frescas
Mashed vegetables
Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas
Roasted chicken thighs with fries
Yogur(lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|
| 20 | Kcal. 616 | Prot. 27 | Lip 24 | H.C. 74 |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|

DÍA DEL LIBRO
Ensalada de pasta vegetal
Pasta salad
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
Bonito con tomate y patatas
Tuna with tomato sauce and fries
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|----------|
| 23 | Kcal. 867 | Prot. 41 | Lip 34 | H.C. 101 |
|-----------|-----------|----------|--------|----------|

Lentejas guisadas con zanahoria
Lentils stew with carrot
ADO: GLUTEN
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate
Potatoes omelette with lettuce and tomato salad
ADO:HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|
| 24 | Kcal. 761 | Prot. 31 | Lip 28 | H.C. 97 |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|

Arroz con verduras
Risotto with vegetables
Cazón adobado con ensalada
Marinated cazon with salad
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|
| 25 | Kcal. 744 | Prot. 27 | Lip 29 | H.C. 93 |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|

Judías verdes rehogadas
Sauteed green beans
Escalopines de pollo con ensalada
Breaded chicken steak with salad
ADO: GLUTEN, HUEVO
Yogur(lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|
| 26 | Kcal. 618 | Prot. 28 | Lip 33 | H.C. 52 |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|

Sopa de fideos
Soup with noodle
ADO: GLUTEN, HUEVO
Ragú de ternera con patatas
Beef stew with potatoes
ADO: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|
| 27 | Kcal. 708 | Prot. 25 | Lip 33 | H.C. 78 |
|-----------|-----------|----------|--------|---------|



Día del Libro

23 de abril de 2018

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

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