

# Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
REPOLLO AL AJO ARRIBERO CHULETA DE PAVO AL AJILLO CON PATATAS FRUTA	CREMA DE CALABAZA CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA FRUTA	TALLARINES CON TOMATE CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS FRUTA	FIESTA	NO LECTIVO
CALABACINES RELLENOS DE ATÚN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA	CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATA PANADERA FRUTA	CODITOS CON BACON MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA	SOPA DE PICADILLO CONTRA DE CERDO ASADA CON CHAMPIÑONES FRUTA	ARROZ CON VERDURAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA
CREMA DE ESPINACAS BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA YOGUR	COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN CALAMARES EN SALSA AMERICANA CON ARROZ FRUTA	ARROZ CON TOMATE TERNERA ASADA CON PURÉ DE PATATA FRUTA	COMIDA ESPECIAL NAVIDAD

## 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 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](http://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](http://www.pargaylopez.com)

**EL ENEBRAL**

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

<p><b>Arroz con tomate</b> <b>Rice with tomato sauce</b> <span style="float: right;">(3)</span></p> <p>Merluza romana con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria <b>Battered hake with lettuce, corn and carrot salad</b> <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / <b>Fruit, milk, bread</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>683,8</td> <td>25,25</td> <td>28</td> <td>82,9</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	683,8	25,25	28	82,9	<p><b>Judías verdes portuguesa</b> <b>Portuguese green beans</b> <span style="float: right;">(4)</span></p> <p>F. de pollo con patatas al horno <b>Chicken steak with baked potatoes</b></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / <b>Fruit, milk, bread</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>713,7</td> <td>35,35</td> <td>29,7</td> <td>76,3</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	713,7	35,35	29,7	76,3	<p><b>Lentejas con zanahoria y pimienta</b> <b>Lentils with carrot and pepper</b> <span style="float: right;">(5)</span></p> <p><i>ADO: SOJA, GLUTEN</i></p> <p>Tortilla de patata con lechuga, maíz y aceitunas <b>Potatoes omelette with lettuce, corn and olives salad</b> <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / <b>Fruit, milk, bread</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>800,5</td> <td>33,05</td> <td>34</td> <td>90,7</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	800,5	33,05	34	90,7	<p style="text-align: center;"><b>FIESTA</b> <b>NO SCHOOL</b></p> <table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					<p style="text-align: center;"><b>NO LECTIVO</b> <b>NO SCHOOL</b></p> <table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>												
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
683,8	25,25	28	82,9																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
713,7	35,35	29,7	76,3																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
800,5	33,05	34	90,7																																									
<p><b>Puré de champiñón</b> <b>Mushroom puree</b> <span style="float: right;">(10)</span></p> <p>Lomo adobado con patatas panadera <b>Marinated tenderloin with baked potatoes</b></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / <b>Fruit, milk, bread</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>847</td> <td>26,75</td> <td>41,9</td> <td>90,9</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	847	26,75	41,9	90,9	<p><b>Macarrones integrales gratinados con queso</b> <b>Macaroni au gratin with cheese</b> <span style="float: right;">(11)</span></p> <p><i>ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA</i></p> <p>Rape rebocado con verduras salteadas <b>Battered monkfish with sauteed vegetables</b> <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / <b>Fruit, milk, bread</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>993,8</td> <td>45,75</td> <td>40,4</td> <td>112,1</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	993,8	45,75	40,4	112,1	<p><b>Alubias blancas con verduras</b> <b>White beans with vegetables</b> <span style="float: right;">(12)</span></p> <p><i>ADO: GLUTEN</i></p> <p>Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas <b>Courgette omelette with tomatoes salad</b> <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / <b>Fruit, milk, bread</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>656</td> <td>24,75</td> <td>23,7</td> <td>85,9</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	656	24,75	23,7	85,9	<p><b>Brócoli rehogado</b> <b>Sauteed broccoli</b> <span style="float: right;">(13)</span></p> <p>Ragú de pavo con verduras y arroz <b>Turkey stew with vegetables and rice</b></p> <p>Yogur (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / <b>Yogurt, bread</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>755</td> <td>46,6</td> <td>36,6</td> <td>59,8</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	755	46,6	36,6	59,8	<p><b>Potaje de espinacas</b> <b>Spinach stew</b> <span style="float: right;">(14)</span></p> <p><i>ADO: HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Albóndigas de pescado con patatas dado <b>Fishball with fries</b> <i>ADO: PESCADO, GLUTEN, MOLUSCOS, LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / <b>Fruit, milk, bread</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>943</td> <td>42,95</td> <td>36,5</td> <td>138,9</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	943	42,95	36,5	138,9
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
847	26,75	41,9	90,9																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
993,8	45,75	40,4	112,1																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
656	24,75	23,7	85,9																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
755	46,6	36,6	59,8																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
943	42,95	36,5	138,9																																									
<p><b>Espaguetis integrales con queso</b> <b>Spaghettis with cheese</b> <span style="float: right;">(17)</span></p> <p><i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Lacón a la gallega con patatas al vapor <b>Lacon with oil, paprika and steamed potatoes</b></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / <b>Fruit, milk, bread</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>882,1</td> <td>37,85</td> <td>30,9</td> <td>113,5</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	882,1	37,85	30,9	113,5	<p><b>Lentejas con arroz</b> <b>Lentils with rice</b> <span style="float: right;">(18)</span></p> <p><i>ADO: GLUTEN, SOJA</i></p> <p>Bonito con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz <b>Tuna with tomato sauce and lettuce, carrot, corn salad</b> <i>ADO: PESCADO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / <b>Fruit, milk, bread</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>884,6</td> <td>44,25</td> <td>27,9</td> <td>114</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	884,6	44,25	27,9	114	<p><b>Puré de verduras frescas</b> <b>Fresh vegetables puree</b> <span style="float: right;">(19)</span></p> <p>Ragú de ternera con patatas dado <b>Beef stew with fries</b></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / <b>Fruit, milk, bread</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>743</td> <td>33</td> <td>31,9</td> <td>81</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	743	33	31,9	81	<p><b>Sopa de cocido con fideos</b> <b>stew soup with noodle</b> <span style="float: right;">(20)</span></p> <p><i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</i></p> <p>Cocido completo con ternera, repollo, chorizo y pollo <b>"Cocido" with meat, cabbage, sausage, chicken</b> <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / <b>Fruit, milk, bread</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>665,1</td> <td>25,75</td> <td>19,4</td> <td>97,7</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	665,1	25,75	19,4	97,7	<p style="text-align: center;"><b>COMIDA ESPECIAL NAVIDAD</b> <b>SPECIAL MEAL OF CHRISTMAS</b></p> <table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
882,1	37,85	30,9	113,5																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
884,6	44,25	27,9	114																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
743	33	31,9	81																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665,1	25,75	19,4	97,7																																									
<p style="text-align: right;">En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a <b>ALÉRGENOS</b>. <b>ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria</b></p>																																												