

# Sugerencias para la cena

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |

## 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"/> |
| RESPETA AL PERSONAL DEL COMEDOR                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| RESPETA 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

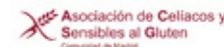


**Parga y López**

Servicio de  
alimentación a  
colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON:



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)

Palomeras Bajas SIN PESCADO



ENERO / January 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”

**8**

Lentejas estofadas  
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. |
| 699   | 27    | 13  | 118  |

**9**

Espaguetis con bacon y tomate  
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   | 27    | 45  | 91   |

**10**

Brócoli con mayonesa  
ADO: HUEVO

F. pollo plancha con patatas fritas

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|       |       |     |      |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 662   | 34    | 36  | 51   |

**11**

Potaje castellano con espinacas  
ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA

Lomo de Sajonia con lechuga, tomate y maíz

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|       |       |     |      |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 768   | 39    | 26  | 94   |

**14**

Macarrones con queso  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN

F. de pollo empanado con lechuga, tomate, zanahoria  
ADO: GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|       |       |     |      |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 860   | 36    | 32  | 107  |

**15**

Arroz con verduras

Lacon 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   | 27    | 26  | 111  |

**16**

Crema de champiñones

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   | 29    | 27  | 74   |

**17**

Sopa de cocido con fideos  
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   | 26    | 19  | 98   |

**18**

Patatas con arroz

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. |
| 695   | 21    | 29  | 89   |

**21**

Judías verdes portuguesa

Chuleta de sajonia con patatas fritas

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|       |       |     |      |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 788   | 28    | 39  | 80   |

**22**

Arroz tres delicias  
ADO: HUEVO, SOJA

Filete de ternera con pisto

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|       |       |     |      |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 803   | 30    | 34  | 94   |

**23**

Puré de verduras frescas

Jamonicos de pollo con patatas fritas

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|       |       |     |      |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 845   | 52    | 29  | 93   |

**24**

Lentejas con verduras  
ADO: GLUTEN

Hamburguesa con ensalada  
ADO: SOJA

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|       |       |     |      |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 738   | 36    | 31  | 80   |

**25**

Coditos con tomate y chorizo  
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Escalope de pollo empanado con lechuga, tomate y zanahoria  
ADO: HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|       |       |     |      |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 860   | 34    | 33  | 105  |

**28**

Espaguetis gratinados con queso  
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA

Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|       |       |     |      |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 837   | 48    | 32  | 90   |

**29**

Judías blancas estofadas  
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    | 24  | 86   |

**30**

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    | 29  | 67   |

**31**

Puré de coliflor

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   | 33    | 39  | 82   |

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