

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

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

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”

11
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
Lacón 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
Jamoncitos 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