

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

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

Macarrones con atún DÍA 1
 ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADOS, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS
 Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural
 ADO: HUEVO
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
802	31	32	98

Puré de verduras frescas DÍA 2
 Salmón a la naranja con patatas fritas
 ADO: PESCADO
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732	31	32	79

Empedrado de judías pintas (sin jamón) DÍA 3
 ADO: GLUTEN, SOJA
 Filete sajonia plancha con ensalada
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
703	32	19	102

Brócoli con patata y mayonesa DÍA 4
 ADO: HUEVO
 F. pollo plancha y arroz salteado con ajito
 Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
593	34	26	55

Potaje de garbanzos ecológicos DÍA 5
 ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA
 Merluza enharinada con lechuga, cebolla y remolacha
 ADO: PESCADO, GLUTEN
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
658	37	20	84

Espaguetis con orégano y tomate DÍA 8
 ADO: GLUTEN, HUEVO
 Tortilla de jamón con lechuga, maíz y tomate
 ADO: HUEVO, SOJA
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
686	25	24	92

Lentejas con verduras y chorizo DÍA 9
 ADO: SOJA, GLUTEN
 Lacón al horno con patatas a lo pobre
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
787	36	35	83

Puré de calabacín DÍA 10
 Estofado de ternera con verduras y patatas dado
 ADO: APIO
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
791	28	40	79

Macarrones con tomate DÍA 11
 ADO: GLUTEN, HUEVO
 Bacalao orly con lechuga, tomate y zanahoria
 ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
647	28	27	73

NO LECTIVO

V A C A C I O N E S S E M A N A S A N T A

DÍA 15

DÍA 22

NO LECTIVO

Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria DÍA 23
 ADO: GLUTEN
 Pollo a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas
 Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732	43	23	90

Verduras frescas en puré DÍA 24
 Albóndigas en salsa con patatas
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
739	31	21	106

Sopa de cocido DÍA 25
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
 Cocido completo, ternera, pollo, chorizo, repollo
 ADO: SOJA
 Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
611	23	20	87

Arroz con pollo y verduras DÍA 26
 Merluza al horno con huevo y guisantes
 ADO: PESCADO, HUEVO
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
698	32	26	84

Judías verdes con tomate DÍA 29
 Limanda rebozada con champiñón al ajillo
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
696	32	28	79

Arroz integral con tomate DÍA 30
 Ragú de pavo con ensalada
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
815	44	35	80

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

23 de Abril
 Día del **LIBRO**

