

# 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)

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 tomate y queso** DÍA 1  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
**Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural**  
 ADO: HUEVO  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Puré de verduras frescas** DÍA 2  
 Pavo a la plancha con lechuga tomate y maíz  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
690	35	25	82

**Empedrado de judías pintas** DÍA 3  
 ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA  
**Filete sajonia plancha con ensalada**  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
812	28	36	94

**Brócoli con patata y mayonesa** DÍA 4  
 ADO: HUEVO  
**F. pollo plancha y arroz salteado con ajito**  
 Yogur (lácteos y derivados) 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  
**Ternera a la plancha con lechuga, cebolla y remolacha**  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
713	33	27	84

**Espaguetis integrales con carne picada, orégano y tomate** DÍA 8  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
**Tortilla de jamón con lechuga, maíz y tomate**  
 ADO: HUEVO, SOJA  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
725	35	30	80

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

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

**Lasaña** DÍA 11  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO  
**Pavo a la plancha con lechuga, tomate y zanahoria**  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
687	37	21	88

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

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, leche (lácteos y derivados) y pan integral (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  
 Helado (lácteos y derivados, gluten, 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  
**Tortilla francesa con guisantes**  
 ADO: HUEVO  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
830	39	36	89

**Judías verdes con tomate** DÍA 29  
**Hamburguesa con champiñón al ajillo**  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
801	30	34	95

**Arroz integral con tomate** DÍA 30  
**Ragú de pavo con ensalada**  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) 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**