

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a:	Nivel:		
NORMAS	SI	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER			
SE SITUa CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS			
SE COMPORTA CON CORRECCIóN EN LA MESA			
COME BEN HABITUALMENTE			
	1º PLATO		
	2º PLATO		
	POSTRE		
HABLA CON TONO MODERADO			
CUDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS			
RESPEA AL PERSONAL DEL COMEDOR			
RESPEA A SUS COMPAÑEROS			
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS			

Monitor:

Fecha técnica de primer contacto en:
www.pargaylopez.com

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de
alimentación a
colectividades



EMPRESA
CERTIFICADA EN



UNHCR
ACNUR



Asociación de Colegios y
Servicios al Estado

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 HUEVO

DICIEMBRE 2019

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

2

Arroz blanco con tomate
Merluza enharinada con lechuga, tomate y maíz
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
684	25	28	83

3

Lentejas ecológicas guisadas con zanahoria, chorizo, pimiento
ALÉRGENO: GLUTEN
Salchichas de pavo con lechuga, maíz y aceitunas
ALÉRGENO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
785	36	35	83

4

Puré de verduras frescas, patata, acelgas, puerro, zanahoria
F. pollo plancha con patatas al horno
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
654	33	17	91

5

Sopa de cocido con fideos (pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Cocido completo, ternera, pollo, repollo, chorizo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

6

FESTIVO

--	--	--	--

9

FESTIVO

--	--	--	--

10

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Croquetas de bacalao con ensalada
ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS, APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
625	15	36	61

11

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo
ALÉRGENO: GLUTEN
Filete de pollo a la plancha con tomate natural en rodajas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
828	48	28	95

12

Brócoli rehogado al ajillo
Ragú de ternera guisado con patatas dado
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
594	27	34	45

13

Crema de calabaza
Lasaña boloñesa
ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
602	21	11	104

16

Judías verdes rehogadas
Lacón gallega con patatas al vapor
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
583	25	25	64

17

Lentejas ecológicas guisadas con arroz
ALÉRGENO: GLUTEN
Merluza enharinada en salsa verde con guisantes (sin huevo)
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
784	37	20	114

18

Puré de verduras frescas, patata, puerro, acelgas, zanahoria
Jamoncitos de pollo asados con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732	51	24	77

19

Sopa de cocido con fideos (pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Cocido completo, ternera, repollo, chorizo, pollo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

20

COMIDA ESPECIAL NAVIDAD

