

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			
CUIDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS			
RESPEA AL PERSONAL DEL COMEDOR			
RESPEA A SUS COMPAÑEROS			
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS			

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de
alimentación a
colectividades



EMPRESA
CERTIFICADA CON



UNHCR
ACNUR



Asociación de Colegios y
Servicios al Estado

Monitor:

Fecha técnica de pedido contactar en:
www.pargaylopez.com

C/ Flora Tristán 10 - 28919 Leganés (MADRID)
Tel: 91 478 42 39 / Fax: 91 478 94 63
info@pargaylopez.com • www.pargaylopez.com

Palomeras Bajas SIN LÁCTEOS Y DERIVADOS,
SIN PROT. LECHE, SIN LACTOSA



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 rebozada con lechuga, tomate y maíz
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
617	22	24	78

3

Lentejas ecológicas guisadas
con zanahoria, chorizo, pimiento
ALÉRGENO: GLUTEN
Tortilla de patata con lechuga, maíz y aceitunas
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
734	30	30	86

4

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
587	30	13	87

5

Sopa de cocido con fideos
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido completo, ternera, pollo, repollo, chorizo
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	22	16	93

6

FESTIVO

--	--	--	--

FESTIVO

--	--	--	--

9

Macarrones integrales con tomate
ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN
Lomo fresco a la plancha con ensalada
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
774	26	36	87

10

Alubias blancas estofadas
con verduras y chorizo
ALÉRGENO: GLUTEN
Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
725	31	26	91

11

Brócoli rehogado con mayonesa
ALÉRGENO: HUEVO
Ragú de ternera guisado con patatas dado
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	25	32	51

12

Crema de calabaza
Pavo guisado con verduras
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
629	41	26	59

13

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
516	22	21	59

16

Lentejas ecológicas guisadas con arroz
ALÉRGENO: GLUTEN
Merluza en salsa verde con huevo duro y guisantes
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
717	33	16	109

17

Puré de verduras frescas,
patata, puerro, acelgas, zanahoria
Tortilla de patatas con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
599	17	24	79

18

Sopa de cocido con fideos
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido completo, ternera, repollo, chorizo, pollo
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	22	16	93

19

COMIDA ESPECIAL NAVIDAD

Vacaciones



de Navidad