

## 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](http://www.pargaylopez.com)

# Menú ESCOLAR



*Parga y López*

Servicio de  
alimentación a  
colectividades



EMPRESA  
CERTIFICADA CON



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](mailto:info@pargaylopez.com) • [www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

Palomeras Bajas SIN PESCADO

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  
Cinta de lomo a la plancha con lechuga, tomate y maíz  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
764	23	41	75

**3**

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
801	33	34	91

**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  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO*  
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 integrales gratinados con queso y tomate  
*ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN*  
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
*ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
677	30	28	77

**11**

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
792	34	30	96

**12**

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
593	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*  
Ternera a la plancha con tomate natural  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
742	36	21	103

**18**

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
666	21	28	83

**19**

Sopa de cocido con fideos  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO*  
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**

Vacaciones



de Navidad