

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 SITUÁ 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			

Monitor:

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

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de
alimentación a
colectividades



EMPRESA
CERTIFICADA CON



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 CELÍACOS

ENERO 2020

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria



30 DE ENERO

Día de la Paz

Brócoli rehogado
Tortilla de patata con lechuga, maíz, aceitunas, tomate
ALÉRGENO: HUEVO
Piña en su jugo, pan sin gluten (huevo)

8

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
594,75	18,65	32,6	56,325

Lentejas a la toledana, zanahoria, patata, chorizo (harina sin gluten)
Ragú de pavo guisado con patatas dado
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

9

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
973,7	52,75	37,1	104,4

Arroz con tomate
Salmón a la plancha con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

10

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
653,8	22,65	29	75,4

Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
ALÉRGENO: SOJA
F. bacalao enharinado (harina sin gluten) con lechuga, tomate, cebolla
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

13

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
666	29,55	18	96,8

Judías pintas ecológicas estofadas con arroz (harina sin gluten)
Lacón a la gallega con patatas al vapor
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

14

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
800	33,35	23,3	114,5

Crema de champiñones, puerro, cebolla
Albóndigas pollo en salsa con patatas dado (harina sin gluten)
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

15

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
734,4	30,7	26,7	93

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

16

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

Patatas guisadas a la riojana
Tortilla de jamón con rodajas de tomate natural
ALÉRGENO: HUEVO, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

17

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
736	23,45	34,4	83,3

Menestra de verduras rehogadas
Sajonia plancha con patatas panadera
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

20

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
646,7	26,75	20,7	88,4

Lentejas guisadas con patatas y chorizo (harina sin gluten)
Salmón horno con rodajas de tomate natural
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

21

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
766	34,85	32,9	82,6

Espaguetis con jamón (sin queso, pasta sin gluten)
ALÉRGENO: SOJA
Tortilla de calabacín con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

22

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
763,9	27,55	31,9	91,4

Puré de verduras frescas, acelgas, puerro, cebolla, patata
Jamoncitos de pollo al ajillo con arroz
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

23

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
646,3	33,3	22,3	78

Judías blancas estofadas, zanahoria, pimiento, cebolla (harina sin gluten)
ALÉRGENO: HUEVO
Fogonero rebozado (harina sin gluten) con lechuga, tomate y maíz
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

24

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
723	32,25	25,1	92,1

Espirales con bacon y tomate (pasta sin gluten)
ALÉRGENO: SOJA, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Merluza en salsa verde con guisantes, huevo y patatas dado (harina sin gluten)
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

27

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
884,35	30,85	41,9	95,825

Puré de zanahoria
ALÉRGENO: APIO
Hamburguesa de pollo plancha con ensalada
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

28

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
534,6	27	13	77,3

Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten)
ALÉRGENO: SOJA
Cocido madrileño, patata, repollo, ternera
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

29

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

Judías verdes rehogadas
Tortilla española con lechuga, tomate y aceitunas
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

30

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
615,5	21,85	29,7	65,1

Arroz campesina, guisantes, cebolla, chorizo, jamón
Bacalao rebozado con pisto (harina sin gluten)
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

31

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
708,1	26,95	24,9	94,1