

## 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			

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

Palomeras Bajas MUSULMANES



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

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

<p>Macarrones integrales gratinados con queso y tomate <i>ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN</i> F. bacalao enharinado con lechuga, tomate, cebolla <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>866,8</td><td>40,85</td><td>35</td><td>97,5</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	866,8	40,85	35	97,5	<p>Judías pintas estofadas con arroz (sin jamón, sin chorizo) <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Ragú de ternera con verduras Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>770</td><td>39,55</td><td>22,2</td><td>103,3</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	770	39,55	22,2	103,3	<p>Brócoli rehogado <b>8</b> Huevos con bechamel y lechuga, maíz, aceitunas, tomate <i>ALÉRGENO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS</i> Piña en su jugo, pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>686,85</td><td>18,15</td><td>40,3</td><td>62,525</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	686,85	18,15	40,3	62,525	<p>Lentejas a la toledana, zanahoria, patata (sin chorizo) <b>9</b> <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Ragú de pavo guisado con patatas dado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>973,7</td><td>52,75</td><td>37,1</td><td>104,4</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	973,7	52,75	37,1	104,4	<p>Arroz con tomate <b>10</b> Salmón a la plancha con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>653,8</td><td>22,65</td><td>29</td><td>75,4</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	653,8	22,65	29	75,4
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
866,8	40,85	35	97,5																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
770	39,55	22,2	103,3																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
686,85	18,15	40,3	62,525																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
973,7	52,75	37,1	104,4																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
653,8	22,65	29	75,4																																									
<p>Menestra de verduras rehogadas <b>20</b> Salchichas de pavo con patatas panadera <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>719</td><td>26,75</td><td>30,2</td><td>85,2</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	719	26,75	30,2	85,2	<p>Espaguetis integrales al horno con queso <b>21</b> <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i> Tortilla de calabacín con ensalada <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>763,9</td><td>27,55</td><td>31,9</td><td>91,4</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	763,9	27,55	31,9	91,4	<p>Crema de champiñones, puerro, cebolla <b>15</b> Albóndigas pollo en salsa con patatas dado <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>734,4</td><td>30,7</td><td>26,7</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	734,4	30,7	26,7	93	<p>Sopa de cocido con fideos (sin cerdo) <b>16</b> <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Cocido completo, ternera, pollo, repollo (sin chorizo, sin tocino, sin morcilla) Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>665,1</td><td>25,75</td><td>19,4</td><td>97,7</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	665,1	25,75	19,4	97,7	<p>Patatas guisadas con verduras, pimiento, cebolla, tomate, zanahoria, puerro <b>17</b> Tortilla francesa con rodajas de tomate natural <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>610</td><td>20,05</td><td>27,8</td><td>52,7</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	610	20,05	27,8	52,7
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
719	26,75	30,2	85,2																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
763,9	27,55	31,9	91,4																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
734,4	30,7	26,7	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665,1	25,75	19,4	97,7																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
610	20,05	27,8	52,7																																									
<p>Espirales con tomate <b>27</b> <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Merluza en salsa verde con guisantes, huevo y patatas dado <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>680</td><td>30,15</td><td>17,7</td><td>100</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	680	30,15	17,7	100	<p>Puré de zanahoria <b>28</b> <i>ALÉRGENO: APIO</i> Hamburguesa de pollo plancha con ensalada Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>534,6</td><td>27</td><td>13</td><td>77,3</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	534,6	27	13	77,3	<p>Sopa de cocido con fideos (sin cerdo) <b>22</b> <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i> Tortilla de calabacín con ensalada <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>763,9</td><td>27,55</td><td>31,9</td><td>91,4</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	763,9	27,55	31,9	91,4	<p>Puré de verduras frescas, acelgas, puerro, cebolla, patata <b>23</b> Jamoncitos de pollo al ajillo con arroz Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>646,3</td><td>33,3</td><td>22,3</td><td>78</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	646,3	33,3	22,3	78	<p>Judías blancas estofadas, zanahoria, pimiento, cebolla <b>24</b> <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Fogonero rebozado con lechuga, tomate y maíz <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>723</td><td>32,25</td><td>25,1</td><td>92,1</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	723	32,25	25,1	92,1
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
680	30,15	17,7	100																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
534,6	27	13	77,3																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
763,9	27,55	31,9	91,4																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
646,3	33,3	22,3	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
723	32,25	25,1	92,1																																									
<p>Sopa de cocido con fideos (sin cerdo) <b>29</b> <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Cocido completo, ternera, pollo, repollo (sin chorizo, sin tocino, sin morcilla) Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>665,1</td><td>25,75</td><td>19,4</td><td>97,7</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	665,1	25,75	19,4	97,7	<p>Judías verdes rehogadas <b>30</b> Tortilla española con lechuga, tomate y aceitunas <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>615,5</td><td>21,85</td><td>29,7</td><td>65,1</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	615,5	21,85	29,7	65,1	<p>Arroz con verduras <b>31</b> Bacalao rebozado con pisto <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>731,2</td><td>26,45</td><td>28,2</td><td>93,1</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	731,2	26,45	28,2	93,1	<p>Arroz con verduras <b>31</b> Bacalao rebozado con pisto <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>731,2</td><td>26,45</td><td>28,2</td><td>93,1</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	731,2	26,45	28,2	93,1	<p>Arroz con verduras <b>31</b> Bacalao rebozado con pisto <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>731,2</td><td>26,45</td><td>28,2</td><td>93,1</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	731,2	26,45	28,2	93,1
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665,1	25,75	19,4	97,7																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
615,5	21,85	29,7	65,1																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
731,2	26,45	28,2	93,1																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
731,2	26,45	28,2	93,1																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
731,2	26,45	28,2	93,1																																									