

# Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		CREMA DE VERDURAS SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA YOGUR	MACARRONES AL AJILLO TORTILLA DE QUESO CON ZANAHORIA BABY FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRUTA
LOMBARDA CON PASAS Y PINONES ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA YOGUR	ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA CON PATATAS FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL FRUTA	CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA FRUTA	ESPAQUETIS CON GAMBAS PECHUGA DE PAVO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA
ARROZ CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA	ESPINACAS CON BACON JAMONCITOS DE PAVO CON PATATAS FRUTA	SOPA DE ESTRELLITAS LENGUADO EN SALSA CON GUISANTES FRUTA	REPOLLO AL AJO ARRIERO HAMBURGUESA DE TERNERA CASERA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA	CODITOS CON TOMATE TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA YOGUR
CREMA DE CALABACÍN LOMO DE SAJONIA CON PATATA PANADERA FRUTA	GUISANTES CON BACON HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN Y ENSALADA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS TERNERA ASADA CON PURÉ DE PATATA FRUTA	TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS WOK MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA YOGUR	SOPA JULIANA POLLO AL CHILINDRÓN CON PIMIENTOS FRUTA

## Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: ..... Nivel: .....

NORMAS	SÍ	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE SITÚA CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE COMPORTA CON CORRECCIÓN EN LA MESA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COME BIEN HABITUALMENTE	1º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	POSTRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HABLA CON TONO MODERADO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CUIDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPECTA A SUS COMPAÑEROS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Monitor:

Ficha técnica de platos contactar en:  
[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

# Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de  
alimentación a  
colectividades



EMPRESA  
COLABORADORA CON:



Asociación de Celiacos y  
Sensibles al Gluten  
Comunidad de Madrid

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

**PALOMERAS BAJAS**

**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*

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

<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a <b>ALÉRGENOS</b>.</p> <p><b>ADO:</b> Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>		<p><b>30 DE ENERO</b> <i>Día de la Paz</i></p>																																										
<p><b>12</b></p> <p>Brócoli rehogado Huevos con bechamel y lechuga, maíz, aceitunas, tomate <i>ALÉRGENO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, 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><b>9</b></p> <p>Lentejas a la toledana, zanahoria, patata, chorizo <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><b>10</b></p> <p>Arroz con tomate 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.																																									
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><b>13</b></p> <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><b>14</b></p> <p>Judías pintas ecológicas estofadas con arroz <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Lacón a la gallega con patatas al vapor 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>800</td><td>33,35</td><td>23,3</td><td>114,5</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	800	33,35	23,3	114,5	<p><b>15</b></p> <p>Crema de champiñones, puerro, cebolla Albóndigas pollo en salsa con patatas dado <i>ALÉRGENOS: 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><b>16</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Cocido completo, ternera, pollo, chorizo y repollo 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><b>17</b></p> <p>Patatas guisadas a la riojana Tortilla de jamón con rodajas de tomate natural <i>ALÉRGENO: HUEVO, 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>736</td><td>23,05</td><td>34,6</td><td>83,3</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	736	23,05	34,6	83,3
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
866,8	40,85	35	97,5																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
800	33,35	23,3	114,5																																									
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.																																									
736	23,05	34,6	83,3																																									
<p><b>20</b></p> <p>Menestra de verduras rehogadas Sajonia plancha con patatas panadera 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>646,7</td><td>26,75</td><td>20,7</td><td>88,4</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	646,7	26,75	20,7	88,4	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas guisadas con patatas y chorizo <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Salmón horno con rodajas de tomate natural <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>766</td><td>34,85</td><td>32,9</td><td>82,6</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	766	34,85	32,9	82,6	<p><b>22</b></p> <p>Espaguetis integrales al horno con queso y jamón <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA</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><b>23</b></p> <p>Puré de verduras frescas, acelgas, puerro, cebolla, patata 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><b>24</b></p> <p>Judías blancas estofadas, zanahoria, pimiento, cebolla <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.																																									
646,7	26,75	20,7	88,4																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
766	34,85	32,9	82,6																																									
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><b>27</b></p> <p>Espirales con bacon y tomate <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</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>884,35</td><td>30,85</td><td>41,9</td><td>95,825</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	884,35	30,85	41,9	95,825	<p><b>28</b></p> <p>Puré de zanahoria <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><b>29</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Cocido madrileño, patata, repollo, ternera 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><b>30</b></p> <p>Judías verdes rehogadas 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><b>31</b></p> <p>Arroz campesina, guisantes, cebolla, chorizo, jamón 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>769,1</td><td>28,05</td><td>31,7</td><td>93,1</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	769,1	28,05	31,7	93,1
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
884,35	30,85	41,9	95,825																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
534,6	27	13	77,3																																									
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.																																									
769,1	28,05	31,7	93,1																																									