

## 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 SIN PESCADO

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 **8**  
Tortilla de patata con lechuga, maíz, aceitunas, tomate  
*ALÉRGENO: HUEVO*  
Piña en su jugo, pan integral (gluten, soja, sésamo)

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

Lentejas a la toledana, zanahoria, patata, chorizo **9**  
*ALÉRGENO: GLUTEN*  
Ragú de pavo guisado con patatas dado  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

Arroz con tomate **10**  
Ternera a la plancha con ensalada  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
655,8	24,75	28,3	75,7

Macarrones integrales gratinados con queso y tomate **13**  
*ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN*  
Filete de pollo con lechuga, tomate, cebolla  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
836,5	47,55	31,9	90

Judías pintas ecológicas estofadas con arroz **14**  
*ALÉRGENO: GLUTEN*  
Lacón a la gallega con patatas al vapor  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

Crema de champiñones, puerro, cebolla **15**  
Albóndigas pollo en salsa con patatas dado  
*ALÉRGENO: GLUTEN*  
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

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

Sopa de cocido con fideos **16**  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO*  
Cocido completo, ternera, pollo, chorizo y repollo  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

Patatas guisadas a la riojana **17**  
Tortilla de jamón con rodajas de tomate natural  
*ALÉRGENO: HUEVO, SOJA*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

Menestra de verduras rehogadas **20**  
Sajonia plancha con patatas panadera  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

Lentejas guisadas con patatas y chorizo **21**  
*ALÉRGENO: GLUTEN*  
Filetes de pavo a la plancha con rodajas de tomate natural  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
765,7	44,15	28,8	82,6

Espaguetis integrales al horno con queso y jamón **22**  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA*  
Tortilla de calabacín con ensalada  
*ALÉRGENO: HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

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

Puré de verduras frescas, acelgas, puerro, cebolla, patata **23**  
Jamonicos de pollo al ajillo con arroz  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

Judías blancas estofadas, zanahoria, pimiento, cebolla **24**  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO*  
Filetes de ternera al horno con lechuga, tomate y maíz  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
695	31,75	25,4	84,9

Espirales con bacon y tomate **27**  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
Sajonia a la plancha con patatas dado  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
787,05	28,65	35,3	88,725

Puré de zanahoria **28**  
*ALÉRGENO: APIO*  
Hamburguesa de pollo plancha con ensalada  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

Sopa de cocido con fideos **29**  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO*  
Cocido madrileño, patata, repollo, ternera  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

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

Judías verdes rehogadas **30**  
Tortilla española con lechuga, tomate y aceitunas  
*ALÉRGENO: HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

Arroz campesina, guisantes, cebolla, chorizo, jamón **31**  
Muslitos de pollo al horno con pisto  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
777,6	52,95	25,4	84,5