

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

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"/>
RESPETA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPETA 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

Menú ESCOLAR

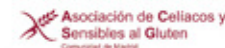


Parga y López

Servicio de
alimentación a
colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON:



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 MUSULMANES

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

Este mes celebramos
Carnaval
2020



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

3

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Salchichas de pavo con patatas vapor
ALÉRGENO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
669	26	32	70

4

Lentejas ecológicas guisadas con verduras
ALÉRGENO: GLUTEN
Palometa horno con tomate
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
658	34	18	91

5

Crema de calabacín
Estofado de ternera con patatas dado
ALÉRGENO: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
758	32	34	81

6

Potaje castellano con espinacas (sin chorizo)
ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN
Tacos rape rebozado en harina y huevo con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate y cebolla
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
771	41	33	79

7

Macarrones integrales con queso y tomate
ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN
F. pollo plancha con lechuga, tomate, aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
740	40	23	92

10

Arroz con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes y huevo
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
636	25	23	83

11

Judías pintas ecológicas estofadas
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Tortilla de espinacas y patata con lechuga, tomate, cebolla
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
657	25	24	85

12

Brócoli rehogado
Albóndigas de pollo con arroz y verduras
ALÉRGENOS: GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados)
y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
746	31	36	75

13

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

14

Puré de verduras frescas
Bacalao horno con pisto
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
627	25	21	85

17

Espaguetis integrales al ajillo
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Filete de ternera a la plancha con lechuga, maíz, cebolla
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
718	30	26	90

18

Judías blancas estofadas
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Fogonero enharinado con lechuga, tomate y zanahoria
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

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

19

Crema de coliflor
Ragú de pavo guisado con verdura y patatas
Yogur (lácteos y derivados)
y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
770	42	32	77

20

Lentejas guisadas con verduras
ALÉRGENO: GLUTEN
Tortilla de patata con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	31	28	98

21

Coditos con tomate
ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN
Salmón plancha con mayonesa y ensalada
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
770	28	32	92

24

Arroz caldoso con calamares
ALÉRGENO: MOLLUSCOS
Tortilla de queso con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
710	24	31	84

25

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

26

Macarrones con tomate y queso
ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN
Merluza a la molinera con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
716	30	27	89

27

Judías verdes rehogadas con tomate
Pollo al ajillo con patatas dado
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
762	36	35	77

28

NO LECTIVO