

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

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

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*



<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><i>Este mes celebramos</i> <b>Carnaval</b> <i>2020</i></p>																																									
<p><b>3</b></p> <p>Coliflor rehogada con ajo y pimentón Lacón al horno con patatas vapor Fruta 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>604</td><td>23</td><td>28</td><td>65</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	604	23	28	65	<p><b>4</b></p> <p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Palometa horno con tomate <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta 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>591</td><td>30</td><td>14</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	591	30	14	87	<p><b>5</b></p> <p>Crema de calabacín Estofado de ternera con patatas dado <i>ALÉRGENO: APIO</i> Fruta 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>692</td><td>28</td><td>30</td><td>77</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	692	28	30	77	<p><b>6</b></p> <p>Potaje castellano con espinacas (sin huevo) <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Tacos de rape enharinados con ensalada de lechuga, tomate y cebolla <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i> Yogur de soja (soja) 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>776</td><td>39</td><td>31</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	776	39	31	85	<p><b>7</b></p> <p>Macarrones con tomate (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> F. pollo plancha con lechuga, tomate, aceitunas Fruta 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>631</td><td>34</td><td>16</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	631	34	16	87
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
604	23	28	65																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
591	30	14	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
692	28	30	77																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
776	39	31	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
631	34	16	87																																									
<p><b>10</b></p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con guisantes (sin huevo) <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i> Fruta 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>569</td><td>21</td><td>19</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	569	21	19	79	<p><b>11</b></p> <p>Judías pintas ecológicas estofadas (sin huevo) <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Hamburguesa con lechuga, tomate y cebolla <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Fruta 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>708</td><td>29</td><td>27</td><td>88</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	708	29	27	88	<p><b>12</b></p> <p>Brócoli rehogado Albóndigas de pollo con arroz y verduras <i>ALÉRGENOS: GLUTEN</i> Yogur de soja (soja) 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>751</td><td>30</td><td>34</td><td>81</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	751	30	34	81	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Cocido completo, patata, ternera, chorizo Fruta 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>598</td><td>22</td><td>16</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	22	16	93	<p><b>14</b></p> <p>Puré de verduras frescas Bacalao horno con pisto <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta 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>560</td><td>22</td><td>17</td><td>80</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	560	22	17	80
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
569	21	19	79																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
708	29	27	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
751	30	34	81																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
560	22	17	80																																									
<p><b>17</b></p> <p>Espaguetis al ajillo (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Chuleta de sajonia con lechuga, maíz, cebolla Fruta 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>596</td><td>25</td><td>15</td><td>89</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	596	25	15	89	<p><b>18</b></p> <p>Judías blancas estofadas (sin huevo) <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Fogonero enharinado con lechuga, tomate y zanahoria <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i> Fruta 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>656</td><td>29</td><td>21</td><td>88</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	656	29	21	88	<p><b>19</b></p> <p>Crema de coliflor Ragú de pavo guisado con verdura y patatas Yogur de soja (soja) 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>793</td><td>42</td><td>31</td><td>84</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	793	42	31	84	<p><b>20</b></p> <p>Lentejas guisadas con chorizo <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta 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>699</td><td>41</td><td>25</td><td>78</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	699	41	25	78	<p><b>21</b></p> <p>Coditos con tomate (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Salmón plancha con ensalada (sin mayonesa) <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta 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>703</td><td>25</td><td>28</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	703	25	28	87
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
596	25	15	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
656	29	21	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
793	42	31	84																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
699	41	25	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
703	25	28	87																																									
<p><b>24</b></p> <p>Arroz caldoso con calamares <i>ALÉRGENO: MOLUSCOS</i> F. rusos con tomate <i>ALÉRGENO: SOJA, SULTITOS Y SULLIFUROSOS</i> Fruta 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>666</td><td>24</td><td>25</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	666	24	25	85	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Cocido madrileño, tocino, morcillo, patata Fruta 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>598</td><td>22</td><td>16</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	22	16	93	<p><b>26</b></p> <p>Macarrones con tomate (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Merluza a la molinera con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i> Yogur de soja (soja) 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>656</td><td>29</td><td>21</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	656	29	21	87	<p><b>27</b></p> <p>Judías verdes rehogadas con tomate Pollo al ajillo con patatas dado Fruta 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>696</td><td>32</td><td>31</td><td>72</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	696	32	31	72	<p><b>28</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
666	24	25	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
656	29	21	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
696	32	31	72																																									