

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

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



3

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Lacón al horno con patatas vapor
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
671	26	32	69

4

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
696	28	24	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
ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN
Escalope de pavo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
855	43	39	84

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
Ragout de pollo con verduras
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
666	32	25	79

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
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido completo, patata, ternera, chorizo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

14

Puré de verduras frescas
Filete de ternera con pisto
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
703	27	29	84

17

Espaguetis integrales al ajillo
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Chuleta de sajonia con lechuga, maíz, cebolla
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
663	29	19	94

18

Judías blancas estofadas
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Filete de pollo a la plancha con lechuga, tomate y zanahoria
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
693	39	22	85

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
801	33	34	91

21

Lasaña
ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO
Hamburguesa con ensalada
ALÉRGENO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
836	34	33	100

24

Arroz con pollo
F. rusos con tomate
ALÉRGENO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
727	28	29	89

25

Sopa de cocido
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido madrileño, tocino, morcillo, patata
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
Tortilla de jamón con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO, SOJA
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
674	25	28	82

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

FESTIVO