

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 | | | |

Monitor: _____

Fecha técnica de primer contacto en:
www.pargaylopez.com

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de
alimentación a
colectividades



EMPRESA
CERTIFICADA CON



Asociación de Colegios y
Servicios al Estado

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

El Enebral SIN PESCADO

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday



30 ENERO

“Menú especial día de la Paz”

“Cocinado con 2 kilos de abrazos, 3 kilos de amor y 2 litros de sonrisas, mezclamos todo con cariño y servimos todos los días”

Lentejas estofadas (118)
 ADO: GLUTEN
Croquetas de jamón con lechuga, tomate y aceitunas
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO
Fruta en almibar y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 699 | 27 | 13 | 118 |

Espaguetis con bacon (9)
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas
 ADO:HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 871 | 27 | 45 | 91 |

Brócoli rehogado (10)
F. pollo plancha con patatas fritas
Yogur (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 617 | 34 | 29 | 55 |

Potaje castellano con espinacas (11)
 ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA
Lomo de Sajonia con lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 768 | 39 | 26 | 94 |

Macarrones integrales con queso (14)
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN
F. de pollo empanado con lechuga, tomate, zanahoria
 ADO: GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 860 | 36 | 32 | 107 |

Arroz con verduras (15)
Lacon a la gallega con patatas al vapor
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 788 | 27 | 26 | 111 |

Crema de champiñones (16)
Albóndigas en salsa con patatas dado
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 649 | 29 | 27 | 74 |

Sopa de cocido con fideos (17)
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido completo, ternera, repollo, chorizo, pollo
 ADO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Patatas con arroz (18)
Tortilla de jamón con lechuga, tomate y maíz
 ADO: HUEVO, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 695 | 21 | 29 | 89 |

Judías verdes portuguesa (21)
Lomo plancha con arroz blanco
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 788 | 28 | 39 | 80 |

Coditos con tomate y chorizo (22)
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
F. de ternera con lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 748 | 32 | 28 | 92 |

Lentejas con verduras (23)
 ADO: GLUTEN
F. rusos con tomate natural y maíz
 ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 819 | 36 | 31 | 99 |

Puré de verduras frescas (24)
Jamonicos de pollo con patatas fritas
Yogur (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 768 | 52 | 29 | 75 |

Arroz tres delicias (25)
 ADO: HUEVO, SOJA
Salchichas de pavo con lechuga, tomate y zanahoria
 ADO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 750 | 27 | 33 | 86 |

Espaguetis integrales gratinados con queso (28)
 ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA
Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 837 | 48 | 32 | 90 |

Judías blancas estofadas (29)
 ADO: GLUTEN, HUEVO
Tortilla de espinacas con lechuga, tomate y maíz
 ADO:HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Sopa de picadillo con huevo y jamón (30)
 ADO: SOJA, HUEVO, APIO, GLUTEN
Ragú de pollo guisado con arroz y zanahoria
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 664 | 35 | 21 | 85 |

Puré de coliflor (31)
Estofado de ternera con patatas dado
 ADO: APIO
Yogur (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 806 | 33 | 39 | 82 |

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS**.
ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria