

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

El Enebral SIN PROT/LACTOSA

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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



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”

8

Lentejas estofadas
 ADO: GLUTEN

Filete de ternera con lechuga, tomate y aceitunas
 Fruta en almibar y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
635	30	16	92

9

Espaguetis con bacon (sin queso)
 ADO: GLUTEN, HUEVO

Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas
 ADO:HUEVO

Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
804	23	41	86

10

Brócoli rehogado

F. pollo plancha con patatas fritas
 Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
622	33	27	61

11

Potaje castellano con espinacas
 ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA

Merluza rebozada con lechuga, tomate y maíz
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
785	37	29	93

14

Macarrones integrales con tomate
 ADO: HUEVO, GLUTEN

F. de bacalao enharinado con lechuga, tomate, zanahoria
 ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
667	27	19	96

15

Arroz con verduras

Lacon a la gallega con patatas al vapor
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
721	24	22	107

16

Crema de champiñones

Albóndigas en salsa con patatas dado
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
654	28	24	80

17

Sopa de cocido con fideos
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA

Cocido completo, ternera, repollo, chorizo, pollo
 ADO: SOJA

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	22	16	93

18

Patatas con bonito y arroz
 ADO: PESCADO

Tortilla de jamón con lechuga, tomate y maíz
 ADO: HUEVO, SOJA

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
719	31	21	80

21

Judías verdes portuguesa

Lomo plancha con arroz blanco
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
721	24	36	76

22

Coditos con tomate y chorizo (sin queso)
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA

F. de rape rebozado con lechuga, tomate y maíz
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
709	29	24	95

23

Lentejas con verduras
 ADO: GLUTEN

F. rusos con tomate natural y maíz
 ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
752	33	27	94

24

Puré de verduras frescas

Jamonicos de pollo con patatas fritas
 Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
773	51	27	81

25

Arroz tres delicias
 ADO: HUEVO, SOJA

Cazón adobado con lechuga, tomate y zanahoria
 ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
707	26	28	88

28

Espaguetis integrales con tomate
 ADO: HUEVO, GLUTEN

Merluza en salsa con guisantes
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
613	27	14	95

29

Judías blancas estofadas
 ADO: GLUTEN, HUEVO

Tortilla de espinacas con lechuga, tomate y maíz
 ADO:HUEVO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
590	22	20	81

30

Sopa de picadillo con huevo y jamón
 ADO: SOJA, HUEVO, APIO, GLUTEN

Ragú de pollo guisado con arroz y zanahoria
 Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
597	31	17	80

31

Puré de coliflor

Estofado de ternera con patatas dado
 ADO: APIO

Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
811	31	37	88

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