

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 HUEVO

ENERO / January 2019

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”

Lentejas estofadas **18**
 ADO: GLUTEN
Croquetas de bacalao con lechuga, tomate y aceitunas
 ADO: SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, PESCADO
Fruta en almibar y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
847	23	38	103

Espaguetis con bacon (pasta sin huevo) **9**
 ADO: SOJA
Filete de ternera con tomate natural en rodajas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
909	33	46	90

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 (sin huevo) **11**
 ADO: GLUTEN, SOJA
Merluza al horno con lechuga, tomate y maíz
 ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
768	44	26	90

Macarrones con tomate (pasta sin huevo) **14**
 ADO: SOJA
F. de bacalao enharinado con lechuga, tomate, zanahoria
 ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
734	31	23	101

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**
Hamburguesa a la plancha con patatas dado
 ADO: SOJA
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
754	28	36	81

Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo) **17**
 ADO: 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 bonito y arroz **18**
 ADO: PESCADO
Lomo fresco con lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
875	37	35	80

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 (pasta sin huevo, sin queso) **22**
 ADO: SOJA
F. de rape a la plancha con lechuga, tomate y maíz
 ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
693	35	20	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 con tomate **25**
Cazón adobado con lechuga, tomate y zanahoria
 ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
696	26	29	83

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo) **28**
 ADO: SOJA
Merluza a la plancha con guisantes
 ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
710	38	16	104

Judías blancas estofadas (sin huevo) **29**
 ADO: GLUTEN
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.
640	31	18	88

Sopa de picadillo con jamón sin huevo, pasta sin huevo) **30**
 ADO: SOJA, APIO
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