

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 CELÍACOS

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”

8

Lentejas estofadas
Filete de ternera con lechuga, tomate y aceitunas
Fruta en almibar y pan sin gluten (huevo)

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

9

Espaguetis con bacon (pasta sin gluten)
Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

10

Brócoli rehogado
F. pollo plancha con patatas fritas
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

11

Potaje castellano con espinacas (sin gluten)
Merluza al horno con lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

14

Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
F. de bacalao enharinado (harina sin gluten) con lechuga, tomate, zanahoria
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
776	33	27	101

15

Arroz con verduras
Lacón a la gallega con patatas al vapor
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

16

Crema de champiñones
Hamburguesa a la plancha con patatas dado
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

17

Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten)
Cocido completo, ternera, repollo, chorizo, pollo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

18

Patatas con bonito y arroz
Tortilla de jamón con lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
786	34	25	84

21

Judías verdes portuguesa
Lomo plancha con arroz blanco
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

22

Coditos con tomate y chorizo (pasta sin gluten)
F. de rape a la plancha con lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
645	34	16	92

23

Lentejas con verduras
F. rusos con tomate natural y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

24

Puré de verduras frescas
Jamoncitos de pollo con patatas fritas
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

25

Arroz tres delicias
Cazón adobado (harina sin gluten) con lechuga, tomate y zanahoria
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
774	29	32	93

28

Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)
Merluza a la plancha con guisantes
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

29

Judías blancas estofadas
Tortilla de espinacas con lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

30

Sopa de picadillo con huevo y jamón (pasta sin gluten)
Ragú de pollo guisado con arroz y zanahoria
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

31

Puré de coliflor
Estofado de ternera con patatas dado
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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