

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

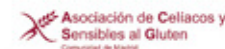


Parga y López

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 MUSULMANES



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 DÍA 8
 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 tomate DÍA 9
 ADO: GLUTEN, HUEVO
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.
662	23	22	93

Brócoli rehogado DÍA 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 chorizo) DÍA 11
 ADO: HUEVO, GLUTEN
Merluza rebozada con lechuga, tomate y maíz
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
851	41	33	98

Macarrones integrales con queso DÍA 14
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN
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.
776	33	27	101

Arroz con verduras DÍA 15
Escalope de pollo empanado con patatas al vapor
 ADO: GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
838	30	29	115

Crema de champiñones DÍA 16
Ragú de pavo con patatas dado
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
788	43	33	78

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
623	24	15	99

Patatas con bonito y arroz DÍA 18
 ADO: PESCADO
Tortilla francesa 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.
758	32	23	84

Judías verdes portuguesa DÍA 21
Salchichas de pavo con arroz blanco
 ADO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
664	27	26	81

Coditos con tomate DÍA 22
 ADO: GLUTEN, HUEVO
F. de rape rebozado con lechuga, tomate y maíz
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728	30	23	100

Lentejas con verduras DÍA 23
 ADO: GLUTEN
Filete de pollo con tomate natural y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
731	42	23	90

Puré de verduras frescas DÍA 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 DÍA 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 integrales gratinados con queso (sin chorizo) DÍA 28
 ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN
Merluza en salsa con guisantes
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
881	41	35	101

Judías blancas estofadas DÍA 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 (sin jamón) DÍA 30
 ADO: 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 DÍA 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