

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	CREMA DE CALABAZA TERNERA ASADA CON PATATAS FRUTA	SOPA DE ESTRELLAS CHULETA DE PAVO AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	CHAMPIÑONES CON JAMÓN LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS YOGUR
PURÉ DE VERDURAS ESCALOPE DE TERNERA EMPANADO CON PATATAS FRITAS YOGUR	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA FRUTA	COLIFLOR GRATINADA FIGURITAS DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA	TALLARINES AL AJILLO HAMBURGUESA DE PAVO CON PATATAS AL VAPOR FRUTA
ARROZ CON VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA FRUTA	SOPA DE LETRAS CERDO AGRIDULCE CON VERDURAS FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN EMPERADOR AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR	CODITOS CON TOMATE TERNERA A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS FRUTA	BRÓCOLI CON BACON POLLO AL CURRY CON ARROZ FRUTA
REPOLLO AL AJO ARRIERO LOMO DE SAJONIA CON PIMIENTOS FRUTA	ARROZ CON POLLO BERENJENAS RELLENAS FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA HAMBURGUESA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	PISTO MANCHEGO CON HUEVO DURO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA FRUTA	

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"/>
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPECTA 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:



Asociación de Celiacos y
Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

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

ORIENTATIVOS

ENERO 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
 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.
847,2	23,3	38,2	102,6

9

Espaguetis con bacon
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas
 ADO:HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
871,1	26,55	44,7	90,6

10

Brócoli rehogado

F. pollo plancha con patatas fritas

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
616,7	33,8	29	55,1

11

Potaje castellano con espinacas
 ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA

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.
851,3	40,85	33,1	97,9

14

Macarrones con queso
 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	33,35	26,5	101,2

15

Arroz con verduras

Lacón 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.
788,2	27,25	26	111,4

16

Crema de champiñones

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

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
649,4	28,7	26,6	74

17

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

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

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

18

Patatas con bonito y arroz
 ADO: PESCADO

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.
786,2	34,25	24,8	84,3

21

Judías verdes portuguesa

Lomo plancha con arroz blanco

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
787,6	27,95	39,4	80,4

22

Coditos con tomate y chorizo
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

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.
776	32,25	27,6	99,5

23

Lentejas con verduras
 ADO: GLUTEN

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

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
818,6	36,15	31	98,9

24

Puré de verduras frescas

Jamonicos de pollo con patatas fritas

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767,5	51,9	28,9	74,8

25

Arroz tres delicias
 ADO: HUEVO, SOJA

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.
773,9	29,25	31,7	92,9

28

Espaguetis gratinados con queso
 ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA

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.
880,8	41,45	34,7	100,7

29

Judías blancas estofadas
 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	25,25	23,8	85,3

30

DÍA DE LA PAZ

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

Ragú de pollo guisado con arroz y zanahoria

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
664	34,95	20,6	85

31

Puré de coliflor

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.
806,2	32,5	38,8	81,6

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