

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a:	Nivel:		
NORMAS	SI	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER			
SE SITUÁ CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS			
SE COMPORTA CON CORRECCIÓN EN LA MESA			
COME BEN HABITUALMENTE			
	1º PLATO		
	2º PLATO		
	POSTRE		
HABLA CON TONO MODERADO			
CUIDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS			
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR			
RESPECTA A SUS COMPAÑEROS			
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS			

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de
alimentación a
colectividades



EMPRESA
CERTIFICADA CON



UNHCR
ACNUR



Asociación de Colegios y
Servicios al Estado

Monitor:

Fecha técnica de pedido contactar en
www.pargaylopez.com

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

ORIENTATIVOS

DICIEMBRE 2018

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Materia elaborado por el Departamento de Nutrición de PARGA Y LÓPEZ, S.L.

3

Arroz con tomate
Merluza romana con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
684	25	28	83

4

Judías verdes portuguesa
F. de pollo con patatas al horno
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
714	35	30	76

5

Lentejas con zanahoria y pimiento
ADO: SOJA, GLUTEN
Tortilla de patata con lechuga, maíz y aceitunas
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
801	33	34	91

6

FIESTA

--	--	--	--

7

NO LECTIVO

--	--	--	--

10

Puré de champiñón
Lomo adobado con patatas panadera
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
847	27	42	91

11

Macarrones gratinados con queso
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA
Rape rebozado con verduras salteadas
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
994	46	40	112

12

Alubias blancas con verduras
ADO: GLUTEN
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.
656	25	24	86

13

Brócoli rehogado
Ragú de pavo con verduras y arroz
Yogur(lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
755	47	37	60

14

Potaje de espinacas
ADO: HUEVO, GLUTEN
Albóndigas de pescado con patatas dado
ADO: PESCADO, GLUTEN, MOLLUSCOS, LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
943	43	37	139

17

Espaguetis con queso
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
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.
882	38	31	114

18

Lentejas con arroz
ADO: GLUTEN, SOJA
Bonito con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
885	44	28	114

19

Puré de verduras frescas
Ragú de ternera con patatas dado
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
743	33	32	81

20

Sopa de cocido con fideos
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido completo con ternera, repollo, chorizo y 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

21

COMIDA ESPECIAL NAVIDAD

--	--	--	--

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