

# 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:

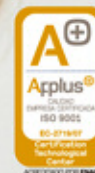
Ficha técnica de platos contactar en:  
[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

# Menú ESCOLAR

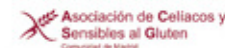


*Parga y López*

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](http://www.pargaylopez.com)

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 ecológicas 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)  
*ADO: SOJA*  
Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas  
*ADO: HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

**10**

Brócoli rehogado  
F. pollo campero 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)  
*ADO: HUEVO, SOJA*  
Merluza al horno con lechuga, tomate y maíz  
*ADO: PESCADO*  
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)  
*ADO: SOJA*  
F. de bacalao enharinado (harina sin gluten) con lechuga, tomate, zanahoria  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

**15**

Arroz con verduras  
Chuleta de cerdo con patatas al vapor  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
724	34	20	102

**16**

Crema de champiñones  
Hamburguesa a la plancha con patatas dado  
*ADO: SOJA*  
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)  
*ADO: SOJA*  
Cocido completo, ternera, repollo, chorizo, pollo  
*ADO: SOJA*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

**18**

Patatas guisadas con verduras y arroz  
Tortilla de jamón con lechuga, tomate y maíz  
*ADO: HUEVO, SOJA*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
695	21	29	89

**21**

Judías verdes con tomate frito  
Lomo fresco 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)  
*ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA*  
F. de rape a la plancha con lechuga, tomate y maíz  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

**23**

Lentejas ecológicas con verduras  
F. rusos con ensalada de tomate natural y maíz  
*ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

**24**

Puré de verduras frescas  
Ragú de pollo guisado con arroz, zanahoria y patatas dado  
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
672	34	23	83

**25**

Guiso de fideos con calamares (pasta sin huevo)  
*ADO: SOJA, MOLLUSCOS*  
Palometa a la plancha con pisto  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
640	30	20	86

**28**

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

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

**29**

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

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

**30**

Puré de coliflor y verduras  
Jamoncitos de pollo campero asados con patatas fritas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
744	50	27	75

**31**

Sopa de picadillo con huevo y jamón (pasta sin gluten)  
*ADO: SOJA, HUEVO, APIO*  
Estofado de ternera con verduras y patatas dado  
*ADO: APIO*  
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
721	33	37	65

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