

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:



Asociación de Celíacos 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

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 ecológicas estofadas (18)
 ADO: GLUTEN
Croquetas de bacalao con lechuga, tomate y aceitunas
 ADO: SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, PESCADO
Fruta en almibar y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
847	23	38	103

Espaguetis ecológicos con tomate (9)
 ADO: GLUTEN, HUEVO
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.
662	23	22	93

Brócoli rehogado (10)
F. pollo campero plancha con patatas fritas
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Potaje castellano con espinacas (sin chorizo) (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 ecológicos con queso (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 (15)
Filete de ternera con patatas al vapor
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
726	27	23	102

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

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

Sopa de cocido con fideos (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 guisadas con verduras y arroz (18)
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.
667	19	26	89

Judías verdes con tomate frito (21)
Escalope de pollo empanado con arroz blanco
 ADO: GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
759	31	29	93

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

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

Lentejas ecológicas con verduras (23)
 ADO: GLUTEN
F. de ternera con ensalada de tomate natural y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
734	35	26	91

Puré de verduras frescas (24)
Ragú de pollo guisado con arroz, zanahoria y patatas dado
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Guiso de fideos con calamares (25)
 ADO: HUEVO, GLUTEN, MOLUSCOS
Palometa con pisto
 ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
659	27	21	91

Espaguetis integrales gratinados con queso (sin chorizo) (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 ecológicas estofadas (29)
 ADO: GLUTEN, HUEVO
Tortilla de espinacas con lechuga, tomate y maíz
 ADO:HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Puré de coliflor y verduras (30)
Jamoncitos de pollo campero asados con patatas fritas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Sopa de picadillo con huevo (sin jamón) (31)
 ADO: HUEVO, APIO, GLUTEN
Estofado de ternera con verduras y patatas dado
 ADO: APIO
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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