

# 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)

Ntra. Sra. de la Paloma SIN HUEVO, SIN LACTOSA



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”

**8**

Lentejas ecológicas estofadas  
*ADO: GLUTEN*

Filete de ternera con lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta en almibar y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
635	30	16	92

**9**

Espaguetis con bacon (pasta sin huevo)  
*ADO: SOJA*

Cinta de lomo adobada on tomate natural en rodajas  
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
950	28	55	85

**10**

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
622	33	27	61

**11**

Potaje castellano con espinacas (sin huevo)  
*ADO: GLUTEN, SOJA*

Merluza al horno con lechuga, tomate y maíz  
*ADO: PESCADO*

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
702	41	22	86

**14**

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)  
*ADO: SOJA*

F. de bacalao enharinado con lechuga, tomate, zanahoria  
*ADO: PESCADO, GLUTEN*

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
667	27	19	96

**15**

Arroz con verduras  
Chuleta de cerdo con patatas al vapor  
Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
657	31	16	97

**16**

Crema de champiñones  
Hamburguesa a la plancha con patatas dado  
*ADO: SOJA*

Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
759	27	34	86

**17**

Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo)  
*ADO: SOJA*

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

Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	22	16	93

**18**

Patatas guisadas con verduras y arroz  
Lomo fresco con lechuga, tomate y maíz  
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
782	22	40	84

**21**

Judías verdes con tomate frito  
Lomo fresco plancha con arroz blanco  
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
721	24	36	76

**22**

Coditos con tomate y chorizo (pasta sin huevo, sin queso)  
*ADO: SOJA*

F. de rape a la plancha con lechuga, tomate y maíz  
*ADO: PESCADO*

Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
626	32	16	87

**23**

Lentejas ecológicas con verduras  
*ADO: GLUTEN*

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

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
752	33	27	94

**24**

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
677	33	20	89

**25**

Guiso de fideos con calamares (pasta sin huevo)  
*ADO: SOJA, MOLLUSCOS*

Palometa a la plancha con pisto  
*ADO: PESCADO*

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**28**

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)  
*ADO: SOJA*

Merluza a la plancha con guisantes  
*ADO: PESCADO*

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
643	34	12	99

**29**

Judías blancas ecológicas estofadas (sin huevo)  
*ADO: GLUTEN*

Lomo de Sajonia con lechuga, tomate y maíz  
Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
573	27	14	84

**30**

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
677	47	23	70

**31**

Sopa de picadillo con jamó (sin huevo, pasta sin huevo)  
*ADO: SOJA, APIO*

Estofado de ternera con verduras y patatas dado  
*ADO: APIO*

Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
726	32	34	71

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