

# 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.



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

**ADO:** Alérgenos de Declaración Obligatoria

**MACARRONES** ecológicos horneados con queso y tomate  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
 Pavo con patatas cocidas y rodajas de tomate natural  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
797	36	31	95

**BRÓCOLI** con mayonesa  
*ADO: HUEVO*  
 Merluza al horno con patatas panadera  
*ADO: PESCADO*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
783	28	39	80

**GUISO** de fideos con calamares  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, MOLUSCOS*  
 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.
528	15	24	64

**PURÉ** de verduras frescas  
 F. de pollo plancha y arroz rehogado con champiñón  
 Yogur batido (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
554	32	22	57

**LENTEJAS** ecológicas estofadas con verduras  
*ADO: GLUTEN*  
 F. bacalao con pisto  
*ADO: PESCADO*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
755	37	24	99

**ARROZ** con huevo y guisantes  
*ADO: HUEVO*  
 F. de merluza rebazado 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.
761	28	31	93

**SOPA** de fideos  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*  
 Cocido completo con ternera, pollo, repollo  
 Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
611	23	20	87

**SAN ISIDRO**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

**ESPAGUETIS** ecológicos con tomate y chorizo  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*  
 Salmón al horno en salsa con lechuga, tomate y cebolla  
*ADO: PESCADO,*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
713	33	27	85

**JUDÍAS** verdes con tomate  
 Pavo guisado con arroz y zanahoria  
*ADO: APIO*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
806	48	31	85

**ENSALADA** de pasta con atún, cebolla, maíz  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS*  
 Escalopines (de ternera) a la madrileña con lechuga, tomate y remolacha  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
911	39	46	85

**CREMA** de verduras con zanahoria, calabacín, puerro  
 Palometa al horno con tomate y patatas a lo pobre  
*ADO: PESCADO*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
670	25	22	93

**ARROZ** caldoso con verduras y calamares  
*ADO: MOLUSCOS*  
 Tortilla de patatas 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.
742	24	31	92

**ESPINACAS** salteadas con jamón, ajo y pimentón  
*ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
 Pollo asado con patatas dado  
 Helado y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
783	44	35	74

**JUDÍAS** blancas estofadas  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*  
 Bacalao enharinado con lechuga, tomate y aceitunas  
*ADO: PESCADO, GLUTEN*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
723	32	25	92

**LENTEJAS** ecológicas estofadas con verduras  
*ADO:*  
 Merluza en salsa con lechuga, tomate y cebolla  
*ADO: PESCADO*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
661	27	24	85

**ENSALADA** de arroz con manzana, atún, cebolla y tomate  
*ADO: PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, HUEVO*  
 Ragú de ternera estofado con verduras  
 Natillas integral (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
730	37	26	72

**CREMA** de calabacín y patata  
 F. pollo plancha con lechuga, tomate, aceitunas  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
681	33	27	76

**MACARRONES** ecológicos con queso y tomate  
*ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN*  
 Salmón plancha con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
*ADO: PESCADO*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
615	35	17	80

**COLIFLOR** al horno con bechamel  
*ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
 Chuletas riojana con patatas bastón  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732	31	32	79