

# 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

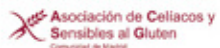


*Parga y López*

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](mailto: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

**FIESTA**

**FIESTA**

**NO LECTIVO**

Macarrones (pasta sin huevo) horneados con queso y tomate  
*ADO: SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
Lacón a la gallega con patatas al horno  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Guiso de fideos con calamares (pasta sin huevo)  
*ADO: SOJA, MOLUSCOS*  
Pavo a la plancha con tomate natural en rodajas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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)

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.
797	36	31	95

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
622	38	25	62

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

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

Arroz tres delicias (sin huevo)  
*ADO: SOJA*  
F. de merluza a la plancha con lechuga, tomate y maíz  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Sopa de cocido (pasta sin huevo)  
*ADO: SOJA*  
Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, repollo  
*ADO: SOJA*  
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)



**SAN ISIDRO**

Espaguetis con tomate y chorizo (pasta sin huevo)  
*ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA*  
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)

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.
678	32	23	86

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

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

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

Ensalada de pasta con atún, cebolla, maíz (pasta sin huevo)  
*ADO: SOJA, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS*  
F. ternera con lechuga, tomate y remolacha  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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)

Arroz caldoso con verduras y calamares  
*ADO: MOLUSCOS*  
Cinta de lomo con tomate natural en rodajas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

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.
718	32	32	76

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
842	33	39	90

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

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)

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

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)

Macarrones con queso y tomate (pasta sin huevo)  
*ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA*  
Salmón plancha y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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.
661	27	24	85

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

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

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

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