

# 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 **ALÉRGICOS**.  
**ADO:** Alérgenos de Declaración Obligatoria

**FIESTA**

**FIESTA**

**NO LECTIVO**

Macarrones ecológicos horneados con queso y tomate  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
Lacón a la gallega con rodajas de tomate natural  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Brócoli con mayonesa  
*ADO: HUEVO*  
Pavo a la plancha y patatas dado  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Guiso de fideos con calamares  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, MOLUSCOS*  
Tortilla de calabacín 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. rusos con pisto  
*ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
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.
739	34	36	69

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
528	15	24	64

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
917	41	39	101

Arroz tres delicias  
*ADO: HUEVO, SOJA*  
Hamburguesa a la plancha con lechuga, tomate y maíz  
*ADO: SOJA*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Sopa de cocido  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, 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)



Espaguetis ecológicos con tomate y chorizo  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA*  
Tortilla francesa con lechuga, tomate y cebolla  
*ADO: HUEVO*  
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.
813	29	36	93

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
859	31	40	95

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

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

Crema de verduras con zanahoria, calabacín, puerro  
Pavo al horno con tomate y patatas a lo pobre  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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)

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)

Judías blancas estofadas  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*  
Ternera a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
617	31	22	73

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
766	31	28	98

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
710	28	29	84

Lentejas ecológicas estofadas con verduras  
*ADO:*  
Lomo al horno sobre cama patatas panaderas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Ensalada de arroz con manzana, cebolla y tomate  
*ADO: HUEVO*  
Ragú de ternera estofado con verduras  
Natillas (lácteos y derivados) 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 ecológicos con queso y tomate  
*ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN*  
Pollo plancha con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
*ADO: HUEVO*  
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.
934	27	50	93

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
787	33	26	104

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
669	38	24	73

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
938	30	81	23