

## Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

## Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: ..... Nivel: .....

NORMAS	SI	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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
POSTRE	<input type="checkbox"/>	<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



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

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  
ADO: GLUTEN

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

dia 8

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

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)

dia 9

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

Brócoli rehogado

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

dia 10

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

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)

dia 11

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

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

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

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

dia 15

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

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

dia 16

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

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)

dia 17

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

Patatas guisadas con verduras y arroz  
ADO: GLUTEN

Lomo fresco con lechuga, tomate y maíz  
ADO: PESCADO

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

dia 18

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

Judías verdes con tomate frito

Lomo fresco plancha con arroz blanco

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

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

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

dia 21

dia 22

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)

dia 23

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

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)

dia 24

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

Guiso de fideos con calamares  
(pasta sin huevo)

ADO: SOJA, MOLUSCOS

Palometa a la plancha con pisto  
ADO: PESCADO

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

dia 25

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

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

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

dia 28

dia 29

Puré de coliflor y verduras

Jamoncitos de pollo campero asados con patatas fritas

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

dia 30

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

Sopa de picadillo con jamón  
(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)

dia 31

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

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

**ADO:** Alégenos de Declaración Obligatoria