

## Sugerencias para la cena

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |
|       |        |           |        |         |

## Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: \_\_\_\_\_ Nivel: \_\_\_\_\_

| NORMAS  |         | SI                       | NO                       | A VECES                  |
|---|---------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| SE LAVAN LAS MANOS ANTES DE COMER               |         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| SE SIDA CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS |         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| SE COMPORTA CON CORTECÍA EN LA MESA             |         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| COMA BEN HABILAMENTE                            | 1º PASE | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|   | 2º PASE | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|   | POSTRE  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| HABLA CON TONO ACERBADO                         |         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| CUIDA SU MENSAJE, MODO DE HABLA                 |         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR                |         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ESPERA A SUS COMPAÑEROS                         |         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| PARTICIPA EN SUERTEJUEGOS                       |         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Monitor: \_\_\_\_\_

Ficha técnica de platos contactar en:  
[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)



# Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades

## Eres lo que comes.

C/ Hoya Tiraón 10  
28919 Leganes (MADRID)  
Telf.: 91 478 42 39  
Fax: 91 478 94 63  
[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)



## Menú Escolar



EMPLAZA RECOMENDADA CON



Asociación de Colaboradores y Servidores al Cliente

**Villa de Guadarrama SIN PESCADO**



**ENERO 2018**

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

**ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria**

**Lentejas estofadas**  
ADO: *GLUTEN*  
Tortilla de espinacas y ensalada de lechuga y maíz  
ADO: *HUEVO*  
Fruta en almibar, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |              |             |           |            |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|
| <b>18</b> | Kcal.<br>656 | Prot.<br>25 | Lip<br>20 | H.C.<br>95 |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|

**Macarrones integrales con tomate y chorizo**  
ADOS: *GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA*  
F. de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |              |             |           |            |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|
| <b>19</b> | Kcal.<br>709 | Prot.<br>33 | Lip<br>23 | H.C.<br>92 |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|

**Menestra de verduras con jamón**  
ADO: *LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
Cinta de lomo con puré de patatas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |              |             |           |            |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|
| <b>10</b> | Kcal.<br>798 | Prot.<br>26 | Lip<br>39 | H.C.<br>85 |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|

**Crema de verduras frescas, acelgas, repollo y apio**  
ADO: *APIO*  
Pollo asado con champiñones  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |              |             |           |            |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|
| <b>11</b> | Kcal.<br>581 | Prot.<br>26 | Lip<br>19 | H.C.<br>76 |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|

**Sopa de cocido**  
ADO: *GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA*  
Cocido completo, ternera, pollo, patata, zanahoria  
ADO: *LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO*  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |              |             |           |            |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|
| <b>12</b> | Kcal.<br>588 | Prot.<br>26 | Lip<br>19 | H.C.<br>80 |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|

**Tallarines gratinados con bechamel y beicon**  
ADO: *GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
ADO: *SOJA*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |              |             |           |            |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|
| <b>15</b> | Kcal.<br>784 | Prot.<br>30 | Lip<br>33 | H.C.<br>93 |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|

**Crema de verduras/Beans with vegetables**  
ADO: *APIO*  
Tortilla de patatas con ensalada de tomate  
ADO: *HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |              |             |           |            |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|
| <b>16</b> | Kcal.<br>653 | Prot.<br>20 | Lip<br>28 | H.C.<br>81 |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|

**Arroz con salchichas frescas**  
ADO: *SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Escalope de pollo con lechuga, maíz y manzana  
ADO: *GLUTEN, HUEVO*  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |              |             |           |            |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|
| <b>17</b> | Kcal.<br>798 | Prot.<br>32 | Lip<br>38 | H.C.<br>81 |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|

**Brócoli con mayonesa**  
ADO: *HUEVO*  
Estofado de ternera, zanahoria, guisantes y pimienta  
ADO: *APIO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |              |             |           |            |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|
| <b>18</b> | Kcal.<br>704 | Prot.<br>32 | Lip<br>38 | H.C.<br>59 |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|

**DÍA DE GALICIA: Caldo gallego**  
ADO: *SOJA*  
Lacón a la gallega con cachelos  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |              |             |           |            |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|
| <b>19</b> | Kcal.<br>742 | Prot.<br>33 | Lip<br>27 | H.C.<br>91 |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|

**Coditos con queso**  
ADO: *LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN*  
Lomo a la plancha con lechuga y remolacha  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |              |             |           |            |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|
| <b>22</b> | Kcal.<br>821 | Prot.<br>31 | Lip<br>38 | H.C.<br>90 |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|

**Lentejas ecológicas con verduras**  
ADO: *GLUTEN*  
Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |              |             |           |            |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|
| <b>23</b> | Kcal.<br>732 | Prot.<br>35 | Lip<br>26 | H.C.<br>90 |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|

**Sopa de arroz**  
ADO: *HUEVO*  
Albóndigas en salsa con champiñón, guisantes, judías verdes  
ADO: *APIO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |              |             |           |            |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|
| <b>24</b> | Kcal.<br>580 | Prot.<br>25 | Lip<br>24 | H.C.<br>66 |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|

**Verduras frescas en puré**  
ADO: *APIO*  
Ragú de pavo con patatas dado  
ADO: *APIO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |              |             |           |            |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|
| <b>25</b> | Kcal.<br>626 | Prot.<br>34 | Lip<br>25 | H.C.<br>67 |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|

**Patatas con costillas**  
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate  
ADO: *HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |       |       |     |      |
|-----------|-------|-------|-----|------|
| <b>26</b> | Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
|-----------|-------|-------|-----|------|

**Arroz con tomate**  
Salchichas frescas con ensalada de tomate natural  
ADO: *SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |              |             |           |            |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|
| <b>29</b> | Kcal.<br>682 | Prot.<br>19 | Lip<br>34 | H.C.<br>76 |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|

**Judías verdes rehogadas**  
F. rusos en salsa con patatas panadera  
ADO: *SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |              |             |           |            |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|
| <b>30</b> | Kcal.<br>802 | Prot.<br>33 | Lip<br>37 | H.C.<br>85 |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|

**Sopa de cocido con fideos**  
ADO: *GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA*  
Cocido completo, repollo, morcillo, zanahoria  
ADO: *LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|           |              |             |           |            |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|
| <b>31</b> | Kcal.<br>665 | Prot.<br>26 | Lip<br>19 | H.C.<br>98 |
|-----------|--------------|-------------|-----------|------------|



**Jornadas Gastronómicas de Galicia**  
19 de enero de 2018



Empieza el día con una sonrisa

**Día Internacional de la Paz**  
30 de enero de 2018