

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

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

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



14 DE FEBRERO

“Día de la amistad”

“La amistad es el ingrediente más importante en la receta de la vida”

Macarrones con tomate (pasta sin gluten) DÍA 4
 ADO: SOJA
Merluza enharinada con ensalada y maíz (harina sin gluten)
 ADO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
645	34	16	92

Lentejas con verduras DÍA 5
 Tortilla de patata y cebolla con lechuga, tomate y maíz
 ADO:HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	31	28	98

Coliflor rehogada DÍA 6
 Ragú de pavo guisado con verduras y patatas fritas
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
856	43	42	74

Patatas con calamares DÍA 7
 ADO: MOLUSCOS
Sajonia plancha con lechuga, tomate y zanahoria
 Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
560	27	20	68

Sopa de cocido (fideos sin gluten) DÍA 1
 ADO: SOJA
 Cocido madrileño con repollo, ternera y chorizo
 ADO: SOJA
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

Espaguetis con bacon y tomate (pasta sin gluten) DÍA 11
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, SOJA
Merluza a la plancha con lechuga, tomate y cebolla
 ADO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
687	36	19	92

Judías pintas estofadas DÍA 12
 ADO: HUEVO
 Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural y atún
 ADO:HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
661	26	24	86

Crema de champiñones DÍA 13
 Filetes rusos en salsa con patatas
 ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
833	34	30	107

Puchero de garbanzos DÍA 14
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO
 F. de pollo plancha con ajo, perejil y ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
829	53	34	78

Judías verdes rehogadas DÍA 15
 Bacalao a la plancha con pisto
 ADO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	31	24	65

Arroz blanco con tomate DÍA 18
 F. de rape al horno con patatas al vapor
 ADO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
603	25	15	93

Fabada asturiana DÍA 19
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
 Tortilla atún y patata con lechuga, tomate y zanahoria
 ADO:HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
798	28	52	54

Brócoli con mayonesa DÍA 20
 ADO: HUEVO
 Estofado de ternera con zanahoria y patatas dado
 ADO: APIO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
878	34	48	78

Sopa de cocido (fideos sin gluten) DÍA 21
 ADO: SOJA
 Cocido completo con ternera, chorizo y repollo
 ADO: SOJA
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

Macarrones con tomate (pasta sin gluten) DÍA 22
 ADO: SOJA
 Cazón adobado con lechuga y tomate (harina sin gluten)
 ADO: PESCADO
 Gelatina y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
780	32	30	96

Paella valenciana DÍA 25
 ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Lacón al horno con patatas panadera
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
810	33	32	99

Lentejas con zanahoria DÍA 26
 Tortilla de patatas con lechuga, cebolla y maíz
 ADO: HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	31	28	98

Coditos al ajillo (pasta sin gluten) DÍA 27
 ADO: SOJA
Merluza al horno con patatas al vapor
 ADO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
601	33	13	87

Verduras frescas en puré DÍA 28
Pollo en pepitoria con huevo y patatas dado (harina sin gluten)
 ADO: HUEVO, FRUTOS SECOS
 Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
741	42	30	76