

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

Palomeras Bajas MUSULMANES



FEBRERO 2019

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
ADO: HUEVO, GLUTEN **4**

Merluza enharinada con ensalada y maíz
ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Lentejas con verduras
ADO: GLUTEN **5**

Tortilla de patata y cebolla con lechuga, tomate y maíz
ADO:HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Coliflor rehogada
Ragú de pavo guisado con verduras y patatas fritas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) **6**

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

Patatas con calamares
ADO: MOLLUSCOS **7**

Tortilla de espinacas con lechuga, tomate y zanahoria
ADO: HUEVO

Yogur (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
577	21	26	65

Sopa de cocido con fideos
ADO: GLUTEN, HUEVO **1**

Cocido completo, ternera, repollo (sin chorizo, sin morcilla)
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
623	24	15	99

Espaguetis con tomate
ADO: HUEVO, GLUTEN **11**

Merluza a la romana con lechuga, tomate y cebolla
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728	30	23	100

Judías pintas estofadas
ADO: GLUTEN, HUEVO **12**

Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural y atún
ADO:HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Crema de champiñones
Albóndigas de pescado en salsa con patatas
ADO: PESCADO, GLUTEN, MOLLUSCOS, LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO **13**

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
693	34	25	111

Puchero de garbanzos (sin jamón, sin chorizo)
ADO: APIO **14**

F. de pollo plancha con ajo, perejil y ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Judías verdes rehogadas
Bacalao rebozado con pisto
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO **15**

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
682	28	29	77

Arroz blanco con tomate
F. de rape al horno con patatas al vapor
ADO: PESCADO **18**

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Judías blancas con verduras
ADO: GLUTEN **19**

Tortilla atún y patata con lechuga, tomate y zanahoria
ADO:HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
681	27	26	85

Brócoli con mayonesa
ADO: HUEVO **20**

Estofado de ternera con zanahoria y patatas dado
ADO: APIO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Sopa de cocido con fideos
ADO: GLUTEN, HUEVO **21**

Cocido completo, ternera, repollo (sin chorizo, sin morcilla)
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
623	24	15	99

Macarrones al ajillo
ADO: GLUTEN, HUEVO **22**

Cazón adobado con lechuga y tomate
ADO: PESCADO, GLUTEN

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
685	27	23	94

Paella valenciana
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS **25**

Limanda rebozada con patatas panadera
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
819	35	29	106

Lentejas con zanahoria
ADO: GLUTEN **26**

Huevos villarroy con lechuga, cebolla y maíz
ADO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
859	31	35	104

Coditos gratinados con queso (sin chorizo)
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN **27**

Merluza en salsa con patatas al vapor
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
881	41	35	101

Verduras frescas en puré
Pollo en pepitoria con huevo y patatas dado
ADO: GLUTEN, HUEVO, FRUTOS SECOS **28**

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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