

# Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				JUDÍAS VERDES CON BACON POLLO AL CHILDRÓN CON VERDURAS FRUTA
CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA CON PATATAS YOGUR	TALLARINES AL AJILLO JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA
ESPINACAS AL GRATÉN FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA	CREMA DE CALABACÍN ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	BERENJENAS ASADAS SEPIA AL AJILLO CON PATATA AL VAPOR YOGUR	ARROZ TRES DELICIAS BONITO CON TOMATE FRUTA	CODITOS CON TOMATE LOMO FRESCO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA
PURÉ DE PATATAS Y ZANAHORIA CERDO AGRIDULCE CON VERDURAS YOGUR	REPOLLO AL AJO ARRIERO LENGUADO EN SALSA VERDE FRUTA	CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA	ARROZ CON POLLO TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	CHAMPIÑONES AL AJILLO RAGÚ DE PAVO CON PATATAS FRUTA
MACARRONES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA	ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS Y VENTRESCA POLLO AL CURRY FRUTA	ALCACHOFAS CON JAMÓN CINTA DE LOMO EMPAÑADA CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO	CALABACINES RELLENOS FILETE DE EMPERADOR AL LIMÓN CON PATATAS FRUTA	

## 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"/>
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPECTA 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)

**PALOMERAS BAJAS**



**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”*

**Lasaña** (4)  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO  
**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.
784	34	28	100

**Lentejas con verduras** (5)  
 ADO: GLUTEN  
**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** (6)  
 Ragú de pavo guisado con verduras y patatas fritas  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Patatas con calamares** (7)  
 ADO: MOLUSCOS  
 Sajonia plancha con lechuga, tomate y zanahoria  
 Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Sopa de cocido** (1)  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA  
**Cocido madrileño con repollo, ternera y chorizo**  
 ADO: SOJA  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Espaguetis con bacon y tomate** (11)  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN  
**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.
770	33	27	100

**Judías pintas estofadas** (12)  
 ADO: GLUTEN, HUEVO  
**Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural y atún**  
 ADO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS  
 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** (13)  
**Albóndigas en salsa con patatas**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
726	29	27	92

**Puchero de garbanzos** (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 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Judías verdes rehogadas** (15)  
**Bacalao rebozado con pisto**  
 ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO  
 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** (18)  
 F. de rape al horno con patatas al vapor  
 ADO: PESCADO  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Fabada asturiana** (19)  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN  
**Tortilla atún y patata con lechuga, tomate y zanahoria**  
 ADO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Brócoli con mayonesa** (20)  
 ADO: HUEVO  
**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** (21)  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA  
**Cocido completo con ternera, chorizo y repollo**  
 ADO: SOJA  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Macarrones boloñesa** (22)  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
**Cazón adobado con lechuga y tomate**  
 ADO: PESCADO, GLUTEN  
**Gelatina y pan**  
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Paella valenciana** (25)  
 ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS  
**Lacón al horno con patatas panadera**  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Lentejas con zanahoria** (26)  
 ADO: GLUTEN  
**Huevos villarroy con lechuga, cebolla y maíz**  
 ADO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, 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** (27)  
 ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA  
**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** (28)  
**Pollo en pepitoria con huevo y patatas dado**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, FRUTOS SECOS  
 Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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