

# 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](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](mailto:info@pargaylopez.com) • [www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

**Palomeras Bajas SIN HUEVO**

**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** DÍA 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** DÍA 5  
*ADO: GLUTEN*  
Filete de pollo con lechuga, tomate y maíz  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732	43	23	90

**Coliflor rehogada** DÍA 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** DÍA 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

**Fideuá (pasta sin huevo)** DÍA 8  
*ADO: SOJA, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
**Salmón en salsa con patata cocida**  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
788	24	44	75

**Espaguetis con bacon y tomate (pasta sin huevo, sin queso)** DÍA 11  
*ADO: SOJA*  
**Merluza a la plancha con lechuga, tomate y cebolla**  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Judías pintas estofadas (sin huevo)** DÍA 12  
*ADO: GLUTEN*  
Filete de ternera con rodaja de tomate natural  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
695	32	25	85

**Crema de champiñones** DÍA 13  
Filetes rusos en salsa con patatas  
*ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Fabada asturiana** DÍA 19  
*ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN*  
Jamoncitos de pollo asados con lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
809	40	48	54

**Brócoli rehogado** DÍA 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.
703	32	38	59

**Sopa de cocido (fideos sin huevo)** DÍA 21  
*ADO: 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 con tomate (pasta sin huevo)** DÍA 22  
*ADO: SOJA*  
**Cazón adobado con lechuga y tomate**  
*ADO: PESCADO, GLUTEN*  
Gelatina y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
667	27	20	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 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Lentejas con zanahoria** DÍA 26  
*ADO: GLUTEN*  
Filete de ternera con lechuga, cebolla y maíz  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
735	35	26	90

**Coditos al ajillo (pasta sin huevo)** DÍA 27  
*ADO: SOJA*  
Merluza 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.
601	33	13	87

**Verduras frescas en puré** DÍA 28  
**Pollo en pepitoria (sin huevo) y patatas dado**  
*ADO: GLUTEN, FRUTOS SECOS*  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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