

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

Palomeras Bajas SIN PROT/LACTOSA



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** DÍA 4  
 ADO: HUEVO, GLUTEN  
**Merluza enharinada con ensalada y maíz**  
 ADO: PESCADO, GLUTEN  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
661	27	19	95

**Lentejas con verduras** DÍA 5  
 ADO: GLUTEN  
**Tortilla de patata y cebolla con lechuga, tomate y maíz**  
 ADO:HUEVO  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
700	28	24	93

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
789	39	38	70

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
565	25	18	74

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	22	16	93

**Espaguetis con bacon y tomate (sin queso)** DÍA 11  
 ADO: GLUTEN, HUEVO  
**Merluza a la romana con lechuga, tomate y cebolla**  
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
703	30	23	95

**Judías pintas estofadas** DÍA 12  
 ADO: GLUTEN, HUEVO  
**Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural y atún**  
 ADO:HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
594	22	20	81

**Crema de champiñones** DÍA 13  
**Albóndigas en salsa con patatas**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
660	25	23	88

**Puchero de garbanzos (sin jamón)** DÍA 14  
 ADO: SOJA, APIO  
**F. de pollo plancha con ajo, perejil y ensalada de lechuga, tomate y maíz**  
 Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
834	51	32	84

**Judías verdes rehogadas** DÍA 15  
**Bacalao rebozado con pisto**  
 ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
615	24	25	72

**Arroz blanco con tomate** DÍA 18  
**F. de rape al horno con patatas al vapor**  
 ADO: PESCADO  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
536	21	11	88

**Fabada asturiana (sin morcilla, sin jamón)** DÍA 19  
 ADO: SOJA, GLUTEN  
**Tortilla de jamón con lechuga, tomate y zanahoria**  
 ADO: HUEVO, SOJA  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
731	24	48	50

**Brócoli con mayonesa** DÍA 20  
 ADO: HUEVO  
**Estofado de ternera con zanahoria y patatas dado**  
 ADO: APIO  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
812	31	44	73

**Sopa de cocido** DÍA 21  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA  
**Cocido completo con ternera, chorizo y repollo**  
 ADO: SOJA  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	22	16	93

**Macarrones con tomate** DÍA 22  
 ADO: GLUTEN, HUEVO  
**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 y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
743	30	28	94

**Lentejas con zanahoria** DÍA 26  
 ADO: GLUTEN  
**Tortilla de patatas con lechuga, cebolla y maíz**  
 ADO: HUEVO  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
700	28	24	93

**Coditos al ajillo** DÍA 27  
 ADO: HUEVO, GLUTEN  
**Merluza en salsa con patatas al vapor**  
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
631	27	17	94

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
746	41	28	82