

# 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

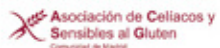


*Parga y López*

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 PESCADO

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  
 Jamoncitos de pollo asados con ensalada y maíz  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
754	41	25	92

**Lentejas con verduras** DÍA 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** 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 guisadas con costillas** DÍA 7  
 Sajonia plancha con lechuga, tomate y zanahoria  
 Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
722	32	35	70

**Sopa de fideos** DÍA 8  
 ADO: HUEVO, GLUTEN  
 Lomo fresco plancha con patata cocida  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
698	24	34	75

**Espaguetis con bacon y tomate** DÍA 11  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN  
 Filete de ternera con lechuga, tomate y cebolla  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
742	33	27	93

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
657	25	24	86

**Crema de champiñones** DÍA 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** 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  
 Lomo adobado con pisto  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
794	27	47	65

**Arroz blanco con tomate** DÍA 18  
 Contramuslo de pollo a la plancha con patatas al vapor  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
677	33	20	92

**Fabada asturiana** DÍA 19  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN  
 Tortilla de jamón con lechuga, tomate y zanahoria  
 ADO: HUEVO, SOJA  
 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** DÍA 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** DÍA 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** DÍA 22  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
 Croquetas de jamón con lechuga y tomate  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO  
 Gelatina y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
741	27	21	113

**Arroz con pollo** DÍA 25  
 Lacón al horno con patatas panadera  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
791	28	31	100

**Lentejas con zanahoria** DÍA 26  
 ADO: GLUTEN  
 Tortilla de patatas con lechuga, cebolla 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

**Coditos gratinados con queso** DÍA 27  
 ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA  
 Filete de ternera con patatas al vapor  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
839	40	35	90

**Verduras frescas en puré** DÍA 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