

# 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



Parga y López

MARZO 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



Este mes celebramos el **Carnaval**

1

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

**Macarrones con tomate**  
 ADO: HUEVO, GLUTEN  
**Tortilla de jamón con lechuga, maíz y tomate**  
 ADO: HUEVO, SOJA  
**Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
629	17	25	85

5

**Paella**  
 ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS  
**Merluza rebozada con lechuga, tomate y cebolla**  
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
**Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
688	31	17	86

6

**Brócoli con mayonesa**  
 ADO: HUEVO  
**Albóndigas en salsa con patatas dado**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS  
**Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
650	25	32	66

7

8

**Garbanzos con verduras**  
 ADO: GLUTEN  
**F. de pollo plancha con champiñón al ajo**  
**Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
807	44	30	90

11

**Espaguetis al ajillo**  
 ADO: HUEVO, GLUTEN  
**Limanda rebozada con patatas al horno**  
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
**Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
617	26	17	90

**Lentejas con verduras**  
 ADO: GLUTEN  
**Tortilla española con lechuga, tomate y zanahoria**  
 ADO:HUEVO  
**Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)**

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

12

**Puré de zanahorias, acelgas y apio**  
 ADO: APIO  
**Ragú de ternera guisado con patatas dado**  
**Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	22	22	81

13

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

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

14

15

**Judías verdes rehogadas**  
**Bacalao con tomate y patatas bastón**  
 ADO: PESCADO, GLUTEN  
**Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
615	27	24	72

18

**Espirales con tomate**  
 ADO: HUEVO, GLUTEN  
**Lacón a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria**  
**Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
652	26	22	87

**Alubias blancas estofadas**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO  
**Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural**  
 ADO:HUEVO  
**Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
656	25	24	86

19

**Paella mixta de pollo y pescado**  
 ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS  
**Merluza en salsa verde**  
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
**Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
769	34	29	93

20

**Puré de verduras**  
**Pavo guisado con patatas**  
**Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
765	46	28	81

21

22

**Patatas con bonito**  
 ADO: PESCADO  
**F. rusos con tomate y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas**  
 ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS  
**Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
815	36	26	87

25

**Fideua**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS  
**Chuleta de sajonia con lechuga, tomate y aceitunas**  
**Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
770	23	45	69

**Lentejas con zanahoria y pimiento**  
 ADO: GLUTEN  
**Bacalao con pisto**  
 ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO  
**Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
635	31	15	94

26

**Crema de coliflor**  
**Jamoncitos de pollo asados con patatas**  
**Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
673	31	32	65

27

**Espaguetis con tomate**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO  
**Salmón en salsa con patatas**  
 ADO: PESCADO, GLUTEN  
**Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
674	28	20	95

28

29

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
593	24	17	85