

Sugerencias para la cena

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|---|
| | | | | NO LECTIVO |
| NO LECTIVO | CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA | JUDÍAS VERDES CON TOMATE TERNERA ASADA CON PURÉ DE PATATA FRUTA | ARROZ CON POLLO LENGUADO A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA | GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN CALAMARES EN SALSA YOGUR |
| SOPA DE LETRAS PAVO GUISADO CON PATATAS FRUTA | ESPINACAS CON BECHAMEL MERLUZA A LA MARINERA FRUTA | TALLARINES AL AJILLO LOMO A LA PLANCHA CON CALABACÍN REBOZADO YOGUR | ACELGAS CON PATATAS SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA FRUTA | PIMIENTOS RELLENOS POLLO AL CURRY CON VERDURAS FRUTA |
| CREMA DE PUERRO Y PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA | MACARRONES CON TOMATE LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA YOGUR | CHAMPIÑONES AL AJILLO EMPERADOR AL LIMÓN CON PATATAS PANADERA FRUTA | PISTO MANCHEGO CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA | SOPA DE PICADILLO SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA |
| ARROZ CON ATÚN SALCHICHAS DE PAVO CON ENSALADA FRUTA | REPOLLO AL AJO ARRIBERO SAN JACOBOS CON ENSALADA FRUTA | ALCACHOFAS CON BACON MERLUZA CON PIMIENTOS ASADOS YOGUR | SOPA MINISTRONE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA | ESPAGUETIS CON GAMBAS LENGUADO EN PAPILLOTE CON VERDURAS 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

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON:



Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

C/ Flora Tristán 10 - 28919 Leganés (MADRID)
Telf.: 91 478 42 39 / Fax: 91 478 94 63
info@pargaylopez.com • www.pargaylopez.com

PALOMERAS BAJAS



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

NO LECTIVO

Macarrones con tomate y queso
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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. |
| 668 | 24 | 23 | 91 |

Paella
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Merluza rebozada 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. |
| 755 | 34 | 29 | 90 |

Brócoli con mayonesa
ADO: HUEVO
Albóndigas en salsa con patatas dado
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. |
| 716 | 29 | 36 | 70 |

Puchero de garbanos
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO
F. de pollo plancha con champiñón al ajillo
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 844 | 52 | 29 | 93 |

Lasaña
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO
Limanda rebozada con patatas al horno
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 897 | 35 | 33 | 116 |

Lentejas con verduras
ADO: GLUTEN
Huevos villarroy con lechuga, tomate y zanahoria
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. |
| 735 | 30 | 27 | 92 |

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

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 675 | 25 | 26 | 85 |

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

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

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

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 610 | 28 | 26 | 66 |

Espirales con bacon, queso y tomate
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN
Lacón a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 761 | 32 | 29 | 92 |

Alubias blancas estofadas
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. |
| 656 | 25 | 24 | 86 |

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

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

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

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 828 | 45 | 37 | 78 |

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

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 882 | 40 | 29 | 92 |

Fideuá
Chuleta de sajonia con lechuga, tomate y aceitunas
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 645 | 29 | 16 | 96 |

Lentejas con zanahoria y pimienta
ADO: GLUTEN
Bacalao con pisto
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 702 | 35 | 19 | 98 |

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

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 740 | 34 | 36 | 69 |

Espaguetis boloñesa
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Salmón en salsa con patatas
ADO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 877 | 41 | 31 | 110 |

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

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 611 | 23 | 20 | 87 |