

## Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

## Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a:	Nivel:		
NORMAS	SI	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER			
SE SITUA CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS			
SE COMPORTA CON CORRECCIÓN EN LA MESA			
COME BIEN HABITUALMENTE	1º PLATO		
	2º PLATO		
	POSTRE		
HABLA CON TONO MODERADO			
CUDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS			
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR			
RESPECTA A SUS COMPAÑEROS			
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS			

Monitor:

Fecha técnica de gestión contactar en:  
[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

# Menú ESCOLAR



**Parga y López**

Servicio de alimentación a colectividades



IMPRESA COLABORADORA CON



Asociación de Colegios y Escuelas de España

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 MUSULMANES, SIN CARNE

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS**.

**ADO:** Alérgenos de Declaración Obligatoria

Este mes celebramos  
**Carnaval**  
2020



**DÍA 3**  
Coliflor rehogada con ajo y pimentón  
Tortilla de queso con ensalada  
ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
629	22	36	53

**DÍA 4**  
Lentejas ecológicas guisadas con verduras  
ALÉRGENO: GLUTEN  
Palometa horno con tomate  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
658	34	18	91

**DÍA 5**  
Crema de calabacín  
Marmitato de atún  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
748	24	22	114

**DÍA 6**  
Potaje castellano con espinacas (sin chorizo)  
ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN  
Tacos rape rebozado en harina y huevo con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
771	41	33	79

**DÍA 7**  
Macarrones integrales con queso y tomate  
ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN  
Tortilla de calabacín con lechuga, tomate, aceitunas  
ALÉRGENO: HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
704	26	25	93

**DÍA 10**  
Arroz con tomate  
Merluza en salsa verde con guisantes y huevo  
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
636	25	23	83

**DÍA 11**  
Judías pintas ecológicas estofadas  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO  
Tortilla de espinacas y patata con lechuga, tomatae, cebolla  
ALÉRGENO: HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
657	25	24	85

**DÍA 12**  
Brócoli rehogado  
Albóndigas de pescado con arroz y verduras  
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, MOLUSCOS, LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO  
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
713	36	34	94

**DÍA 13**  
Judías verdes a la portuguesa  
Garbanzos guisados con verduras  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
630	25	15	99

**DÍA 14**  
Puré de verduras frescas  
Bacalao horno con pisto  
ALÉRGENO: PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
627	25	21	85

**DÍA 17**  
Espaguetis integrales al ajillo  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO  
Tortilla francesa con lechuga, maíz, cebolla  
ALÉRGENO: HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
676	23	25	90

**DÍA 18**  
Judías blancas estofadas  
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO  
Fogonero enharinado con lechuga, tomate y zanahoria  
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
723	32	25	92

**DÍA 19**  
Crema de coliflor  
Merluza a la romana con patatas  
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
684	27	29	80

**DÍA 20**  
Lentejas guisadas con verduras  
ALÉRGENO: GLUTEN  
Tortilla de patata con ensalada  
ALÉRGENO: HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	31	28	98

**DÍA 21**  
Coditos con tomate  
ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN  
Salmón plancha con mayonesa y ensalada  
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
770	28	32	92

**DÍA 24**  
Arroz caldoso con calamares  
ALÉRGENO: MOLUSCOS  
Tortilla de queso con ensalada  
ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
710	24	31	84

**DÍA 25**  
Crema de calabacín  
Garbanzos guisados con verduras  
ALÉRGENO: GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
710	24	18	114

**DÍA 26**  
Macarrones con tomate y queso  
ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN  
Merluza a la molinera con ensalada  
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN  
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
716	30	27	89

**DÍA 27**  
Judías verdes rehogadas con tomate  
Tortilla de patatas con ensalada  
ALÉRGENO: HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
636	23	30	68

NO LECTIVO

**DÍA 28**