

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA	ESPINACAS CON JAMÓN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS YOGUR	TALLARINES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS FRUTA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS TERNERA ASADA CON PURÉ DE PATATA FRUTA
ACELGAS CON PATATAS CROQUETAS DE BACALACO CON ENSALADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA	CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE ATÚN CON ZANAHORIA BABY FRUTA	BERENJENAS RELLENAS CHULETA DE PAVO CON PATATAS FRITAS FRUTA	MACARRONES AL AJILLO ESCALOPE DE POLLO CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR
JUDÍAS VERDES CON PATATAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR Y ALIOLI FRUTA	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO	GUISANTES SALTEADOS CON BACÓN MERLUZA EN PAPILOTE CON PATATAS PANADERA FRUTA	CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS CON ENSALDA DE TOMATE FRUTA	COLIFLOR CON MAYONESA POLLO AL CHILINDRÓN CON VERDURAS FRUTA
SOPA DE PICADILLO ESCALOPE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA	CODITOS CON TOMATE LENGUADO EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA	LOMBARDA CON AJO Y PIMENTÓN JAMONCITOS DE PAVO ASADOS CON VERDURAS FRUTA	ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS Y ATÚN TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA YOGUR	NO LECTIVO

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 Celíacos y
Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

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

PALOMERAS BAJAS

FEBRERO 2020

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
Carnaval
2020



3

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Lacón al horno con patatas vapor
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
671	26,35	32,2	69,1

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.
657,6	33,85	17,6	91,4

5

Crema de calabacín
Estofado de ternera con patatas dado
ALÉRGENO: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
758,3	31,75	34,1	81,3

6

Potaje castellano con espinacas
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.
770,7	40,5	32,7	78,7

7

Macarrones integrales con queso y tomate
ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN
F. pollo plancha con lechuga, tomate, aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
739,7	39,95	23,4	92,2

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.
635,8	24,95	22,5	83,4

11

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
657	25,25	23,8	85,3

12

Brócoli rehogado
Albóndigas de pollo con arroz y verduras
ALÉRGENOS: GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
746	30,9	35,7	75,3

13

Sopa de cocido con fideos
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido completo, patata, ternera, chorizo
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

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.
627,1	25,45	20,8	84,6

17

Espaguetis integrales al ajillo
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Chuleta de sajonia con lechuga, maíz, cebolla
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
662,7	28,85	19,1	93,7

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	25,1	92,1

19

Crema de coliflor
Ragú de pavo guisado con verdura y patatas
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
769,9	41,7	31,5	77

20

Lentejas guisadas con chorizo
ALÉRGENO: GLUTEN
Tortilla de patata con ensalada lechuga, tomate, aceitunas
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
800,5	33,05	34	90,7

21

Lasaña
ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO
Salmón plancha con mayonesa y ensalada lechuga, maíz, zanahoria
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
825,9	31,55	36,7	92,3

24

Arroz caldoso con calamares
ALÉRGENO: MOLUSCOS
F. rusos con tomate
ALÉRGENO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
733,1	27,95	29,3	89,4

25

Sopa de cocido
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido madrileño, tocino, morcillo, patata
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

26

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
716	30,4	26,7	89

27

Judías verdes rehogadas con tomate
Pollo al ajillo con patatas dado
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
762,3	35,55	34,7	77

28

NO LECTIVO