

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

Menú ESCOLAR

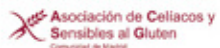


Parga y López

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

Palomeras Bajas SIN LÁCTEOS Y DERIVADOS,
SIN PROT. LECHE, SIN LACTOSA



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 **ALÉRGICOS**.

ADO: Alérgicos de Declaración Obligatoria

Este mes celebramos
Carnaval
2020



DÍA 3

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
604	23	28	65

DÍA 4

Lentejas ecológicas guisadas con verduras
ALÉRGICO: GLUTEN
Palometa horno con tomate
ALÉRGICO: PESCADO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
591	30	14	87

DÍA 5

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
692	28	30	77

DÍA 6

Potaje castellano con espinacas
ALÉRGICO: HUEVO, GLUTEN
Tacos rape rebozado en harina y huevo con
mayonesa y ensalada de lechuga, tomate y cebolla
ALÉRGICO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
776	39	31	85

DÍA 7

Macarrones integrales con tomate
ALÉRGICO: HUEVO, GLUTEN
F. pollo plancha con lechuga, tomate, aceitunas
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
631	34	16	87

DÍA 10

Arroz con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes y huevo
ALÉRGICO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
569	21	19	79

DÍA 11

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
590	22	20	81

DÍA 12

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
751	30	34	81

DÍA 13

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

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

DÍA 14

Puré de verduras frescas
Bacalao horno con pisto
ALÉRGICO: PESCADO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
560	22	17	80

DÍA 17

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
596	25	15	89

DÍA 18

Judías blancas estofadas
ALÉRGICO: GLUTEN, HUEVO
Fogonero enharinado con
lechuga, tomate y zanahoria
ALÉRGICO: PESCADO, GLUTEN
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
656	29	21	88

DÍA 19

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
793	42	31	84

DÍA 20

Lentejas guisadas con chorizo
ALÉRGICO: GLUTEN
Tortilla de patata con ensalada
ALÉRGICO: HUEVO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
734	30	30	86

DÍA 21

Coditos con tomate
ALÉRGICO: GLUTEN, HUEVO
Salmón plancha con mayonesa y ensalada
ALÉRGICO: PESCADO, HUEVO
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
703	25	28	87

DÍA 24

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
666	24	25	85

DÍA 25

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

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

DÍA 26

Macarrones con tomate
ALÉRGICO: GLUTEN, HUEVO
Merluza a la molinera con ensalada
ALÉRGICO: PESCADO, GLUTEN
Yogur de soja (soja) y pan integral
(gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
656	29	21	87

DÍA 27

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
696	32	31	72

DÍA 28

FESTIVO