

# 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

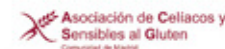


*Parga y López*

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](mailto:info@pargaylopez.com) • [www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

Palomeras Bajas SIN LEGUMBRES

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 sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
671	26	32	69

**4**

Arroz con verduras (sin guisantes, sin judías)  
Palometa horno con tomate  
*ALÉRGENO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
626	24	20	87

**5**

Crema de calabacín  
Estofado de ternera con patatas dado  
*ALÉRGENO: APIO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
758	32	34	81

**6**

Espinacas rehogadas con ajo  
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 sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
534	26	27	46

**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 sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
740	40	23	92

**10**

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

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

**11**

Acelgas rehogadas con ajo y pimentón  
Tortilla de espinacas y patata con lechuga, tomatae, cebolla  
*ALÉRGENO: HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
545	19	26	58

**12**

Brócoli rehogado  
Albóndigas de pollo con arroz y verduras (sin guisantes)  
*ALÉRGENOS: GLUTEN*  
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
746	31	36	75

**13**

Sopa de verduras  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, APIO*  
Estofado de ternera con verduras  
*ALÉRGENO: APIO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
831	37	43	75

**14**

Puré de verduras frescas  
Bacalao horno con pisto  
*ALÉRGENO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

**17**

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
663	29	19	94

**18**

Brócoli con mayonesa  
*ALÉRGENO: HUEVO*  
Fogonero enharinado con lechuga, tomate y zanahoria  
*ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
656	27	34	60

**19**

Crema de coliflor  
Ragú de pavo guisado con verdura y patatas  
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
770	42	32	77

**20**

Arroz con verduras (sin guisantes)  
Tortilla de patata con ensalada  
*ALÉRGENO: HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
736	22	30	94

**21**

Coditos con tomate  
*ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN*  
Salmón plancha con mayonesa y ensalada  
*ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

**24**

Arroz caldoso con calamares  
*ALÉRGENO: MOLUSCOS*  
F. de ternera con tomate natural  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
710	28	29	84

**25**

Coliflor rehogada  
Estofado de ternera con verduras  
*ALÉRGENO: APIO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
627	32	38	40

**26**

Macarrones con tomate y queso  
*ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN*  
Merluza a la molinera con ensalada  
*ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN*  
Helado sin gluten (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

**27**

Espinacas rehogadas con ajo  
Pollo al ajillo con patatas dado  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
742	34	34	74

**28**

**NO LECTIVO**