

# 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:

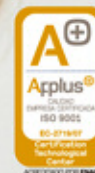
Ficha técnica de platos contactar en:  
[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

# Menú ESCOLAR

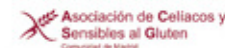


*Parga y López*

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

Ermita del Santo SIN PESCADO



FEBRERO 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 **ALÉRGICOS**.  
**ADO:** Alérgenos de Declaración Obligatoria



14 DE FEBRERO

**“Día de la amistad”**

*“La amistad es el ingrediente más importante en la receta de la vida”*

**Macarrones INTEGRALES** DÍA 4  
 orneados con queso  
*ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN*  
 Jamoncitos de pollo asados con ensalada  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
841	59	25	94

**Crema de coliflor** DÍA 5  
 Ragú de pavo guisado con patatas  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
847	42	32	95

**Lentejas con verduras** DÍA 6  
*ADO: GLUTEN*  
 Tortilla de espinacas con lechuga, tomate y maíz  
*ADO:HUEVO*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
697	29	24	91

**Patatas guisadas con costillas** DÍA 7  
 Sajonia plancha con tomate natural  
 Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
722	32	35	70

**Sopa de verduras y fideos** DÍA 8  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*  
 Lomo fresco plancha con patatas panadera  
 Fruta ECOLÓGICA, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
743	24	39	75

**Espaguetis al ajillo con bacon** DÍA 11  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
 Filete de ternera con lechuga, tomate y cebolla  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
718	30	26	90

**Judías pintas estofadas** DÍA 12  
*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.
657	25	24	86

**Crema de champiñones** DÍA 13  
 Albóndigas en salsa con arroz  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
744	32	22	105

**Puchero de garbanzos** DÍA 14  
*ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO*  
 F. de pollo plancha con lechuga, tomate y maíz  
 Yogur natural con miel (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
829	53	34	78

**Judías verdes rehogadas** DÍA 15  
 Lomo adobado con pisto  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
794	27	47	65

**Arroz INTEGRAL con tomate** DÍA 18  
 Contramuslo de pollo a la plancha con patatas al vapor  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
677	33	20	92

**Fabada asturiana** DÍA 19  
*ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN*  
 Tortilla de jamón con lechuga, tomate y zanahoria  
*ADO: HUEVO, SOJA*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
798	28	52	54

**Macarrones ECOLÓGICOS con verdura** DÍA 20  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*  
 Filete de pavo con lechuga, tomate y maíz  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
754	37	25	95

**Sopa de cocido** DÍA 21  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA*  
 Cocido completo con ternera, chorizo y repollo  
*ADO: SOJA*  
 Fruta ECOLÓGICA, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Brócoli rehogado con ajo y pimentón** DÍA 22  
 Estofado de ternera con zanahoria y patatas dado  
*ADO: APIO*  
 Gelatina y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
766	31	38	76

**Espirales con boloñesa vegetal** DÍA 25  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*  
 Croquetas de jamón con ensalada  
*ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
758	25	20	119

**Menestra de verduras salteadas con jamón** DÍA 26  
*ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
 Pollo en pepitoria con huevo y patatas dado  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, FRUTOS SECOS*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
819	44	33	87

**Lentejas ECOLÓGICAS con zanahoria** DÍA 27  
*ADO: GLUTEN*  
 Filete de ternera con ensalada  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
735	35	26	90

**Verduras frescas en puré** DÍA 28  
 Tortilla de patatas con lechuga, cebolla y maíz  
*ADO: HUEVO*  
 Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
589	21	27	65