

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

Ermita del Santo SIN PROT/LACTOSA



Parga y López

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 **ALÉRGENOS**.

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** con tomate **14**
ADO: HUEVO, GLUTEN
 Merluza en salsa verde con huevo y guisantes
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
613	27	14	95

Crema de coliflor **15**
 Ragú de pavo guisado con patatas
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
780	38	28	91

Lentejas con verduras **16**
ADO: GLUTEN
 Tortilla de espinacas con lechuga, tomate y maíz
ADO: HUEVO
 Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
630	25	20	86

Patatas con calamares **17**
ADO: MOLUSCOS
 Sajonia plancha con tomate natural
 Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
565	25	18	74

Sopa de verduras y fideos **18**
ADO: GLUTEN, HUEVO
 Lomo fresco plancha con patatas panadera
 Fruta **ECOLÓGICA** y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
676	21	35	70

Espaguetis al ajillo con bacon (sin queso) **11**
ADO: GLUTEN, HUEVO
 Merluza a la romana con lechuga, tomate y cebolla
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
679	27	22	93

Judías pintas estofadas **12**
ADO: GLUTEN, HUEVO
 Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural y atún
ADO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
594	22	20	81

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
677	29	18	101

Puchero de garbanzos (sin jamón) **14**
ADO: SOJA, APIO
 F. de pollo plancha con lechuga, tomate y maíz
 Yogur de soja con miel (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
834	51	32	84

Judías verdes rehogadas **15**
 Bacalao rebozado con pisto
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
615	24	25	72

Arroz **INTEGRAL** con tomate **18**
 F. de rape al horno con patatas al vapor
ADO: PESCADO
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
536	21	11	88

Fabada asturiana (sin morcilla, sin jamón) **19**
ADO: SOJA, GLUTEN
 Tortilla de atún con lechuga, tomate y zanahoria
ADO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
731	25	48	50

Macarrones **ECOLÓGICOS** con verdura **20**
ADO: GLUTEN, HUEVO
 Cazón adobado con elecchuga, tomate y maíz
ADO: PESCADO, GLUTEN
 Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
730	28	25	98

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

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

Brócoli rehogado con ajo y pimentón **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 **25**
ADO: GLUTEN, HUEVO
 Lacón al horno con ensalada
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
708	26	27	90

Menestra de verduras salteadas con ajo **26**
 Pollo en pepitoria con huevo y patatas dado
ADO: GLUTEN, HUEVO, FRUTOS SECOS
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
753	41	29	83

Lentejas **ECOLÓGICAS** con zanahoria **27**
ADO: GLUTEN
 Merluza al puerto con calamares y gambas
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
 Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
710	33	21	96

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
594	19	25	71