

# 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)

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 con tomate (pasta sin huevo) **14**  
 ADO: SOJA  
 Merluza en salsa verde con guisantes (sin huevo)  
 ADO: PESCADO, 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  
 Filete de pollo con lechuga, tomate y maíz  
 Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
666	39	19	85

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 cocido (fideos sin huevo) **18**  
 ADO: SOJA  
 Cocido madrileño con repollo, ternera y chorizo  
 ADO: SOJA  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Espaguetis al ajillo con bacon **11**  
 ADO: SOJA  
 Merluza a la plancha con lechuga, tomate y cebolla  
 ADO: PESCADO  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
596	30	15	86

Judías pintas estofadas (sin huevo) **12**  
 ADO: GLUTEN  
 Filete de ternera con rodaja de tomate natural  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
628	28	22	80

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	31	26	102

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 a la plancha con pisto  
 ADO: PESCADO  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
531	28	20	61

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  
 Jamoncitos de pollo asados con lechuga, tomate y zanahoria  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
742	36	44	49

Macarrones con verdura (pasta sin huevo) **20**  
 ADO: SOJA  
 Cazón adobado con elechuga, 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 (fideos sin huevo) **21**  
 ADO: 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 (pasta sin huevo) con boloñesa vegetal **25**  
 ADO: SOJA  
 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 al horno con patatas dado  
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
678	32	26	80

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**  
 Salchichas frescas con lechuga, cebolla y maíz  
 ADO: SULFITOS Y SULFUROSOS  
 Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
593	18	29	64