

# 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)

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 con tomate (pasta sin gluten) **14**

ADO: SOJA

Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz

ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
645	34	16	92

Crema de coliflor **15**  
Ragú de pavo guisado con patatas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Lentejas con verduras **16**

Tortilla de espinacas con lechuga, tomate y maíz  
ADO:HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Patatas con calamares **17**

ADO: MOLUSCOS

Sajonia plancha con tomate natural

Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
560	27	20	68

Sopa de cocido (fideos sin gluten) **18**  
ADO: SOJA  
Cocido madrileño con repollo, ternera y chorizo  
ADO: SOJA  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Espaguetis al ajillo con bacon **11**  
(pasta sin gluten)

ADO: SOJA, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Merluza a la plancha con lechuga, tomate y cebolla  
ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
663	34	19	90

Judías pintas estofadas **12**  
ADO: HUEVO

Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural y atún  
ADO:HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
661	26	24	86

Crema de champiñones **13**

Filetes rusos en salsa con arroz  
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
833	34	30	107

Puchero de garbanzos **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 sin gluten (huevo)

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

Judías verdes rehogadas **15**

Bacalao a la plancha con pisto  
ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	31	24	65

Arroz INTEGRAL con tomate **18**

F. de rape al horno con patatas al vapor  
ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
603	25	15	93

Fabada asturiana **19**  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Tortilla de atún con lechuga, tomate y zanahoria  
ADO:HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Macarrones con verdura (pasta sin gluten) **20**  
ADO: SOJA

Cazón adobado con lechuga, tomate y maíz (harina sin gluten)

ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
797	31	29	102

Sopa de cocido (fideos sin gluten) **21**  
ADO: SOJA

Cocido completo con ternera, chorizo y repollo  
ADO: SOJA

Fruta ECOLÓGICA, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Brócoli rehogado con ajo y pimentón **22**

Estofado de ternera con zanahoria y patatas dado  
ADO: APIO

Gelatina y pan sin gluten (huevo)

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

Espirales con boloñesa vegetal (pasta sin gluten) **25**  
ADO: SOJA

Lacón al horno con ensalada

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
775	29	31	95

Menestra de verduras salteadas con jamón **26**  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Pollo en pepitoria con huevo y patatas dado (harina sin gluten)

ADO: HUEVO, FRUTOS SECOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Lentejas ECOLÓGICAS con zanahoria **27**

Merluza al puerto con calamares y gambas  
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
715	36	20	98

Verduras frescas en puré **28**

Tortilla de patatas con lechuga, cebolla y maíz  
ADO: HUEVO

Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
588	19	31	58