

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

El Enebral SIN PROT/LACTOSA

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 
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

Coliflor rehogada con ajo y pimentón 
Ragú de pavo guisado con verduras
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)


Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
659	41	33	50

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


Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
700	28	24	93

Marmitako de bonito con patata y tomate 
ADO: PESCADO
Sajonia plancha con tomate natural
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)


Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
624	31	22	74

Sopa de cocido 
ADO: GLUTEN, HUEVO, 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 integrales al ajillo con bacon (sin queso) 
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 
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 
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) 
ADO: SOJA, APIO
F. de pollo plancha con lechuga, tomate y maíz
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)


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

Judías verdes rehogadas 
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 blanco con tomate 
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) 
ADO: SOJA, GLUTEN
Tortilla de jamón con lechuga, tomate y zanahoria
ADO: HUEVO, SOJA
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)


Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
731	24	48	50

Brócoli con mayonesa 
ADO: HUEVO
Estofado de ternera con zanahoria y patatas dado
ADO: APIO
 Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)


Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
812	31	44	73

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


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

Macarrones integrales con tomate 
ADO: GLUTEN, HUEVO
Cazón adobado con lechuga y tomate
ADO: PESCADO, GLUTEN
Gelatina y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)


Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
667	27	20	96

Menestra de verduras rehogadas (sin jamón) 
Lacón al horno con patatas panadera
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)


Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
654	24	27	80

Lentejas con zanahoria 
ADO: GLUTEN
Tortilla de patatas con lechuga, cebolla y maíz
ADO: HUEVO
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
700	28	24	93

Coditos al ajillo 
ADO: HUEVO, 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.
631	27	17	94

Verduras frescas en puré 
Pollo en pepitoria con huevo y patatas dado
ADO: GLUTEN, HUEVO, FRUTOS SECOS
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
746	41	28	82