

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 HUEVO

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 con tomate (pasta sin huevo) **14**
 ADO: SOJA
 Merluza en salsa verde con guisantes (sin huevo)
 ADO: PESCADO, GLUTEN
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 680 | 30 | 18 | 100 |

Coliflor rehogada con ajo y pimentón **15**
 Ragú de pavo guisado con verduras
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 726 | 45 | 37 | 55 |

Lentejas con verduras **16**
 ADO: GLUTEN
 Filete de pollo con lechuga, tomate y maíz
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 732 | 43 | 23 | 90 |

Marmitako de bonito con patata y tomate **17**
 ADO: PESCADO
 Sajonia plancha con tomate natural
 Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 619 | 32 | 24 | 68 |

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

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

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

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

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

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 695 | 32 | 25 | 85 |

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

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| 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 (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| 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 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

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

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

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

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 809 | 40 | 48 | 54 |

Brócoli rehogado **20**
 Estofado de ternera con zanahoria y patatas dado
 ADO: APIO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 703 | 32 | 38 | 59 |

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

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

Macarrones con tomate (pasta sin huevo) **22**
 ADO: SOJA
 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 salteadas con jamón **25**
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
 Lacón al horno con patatas panadera
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 721 | 27 | 31 | 85 |

Lentejas con zanahoria **26**
 ADO: GLUTEN
 Filete de ternera con lechuga, cebolla y maíz
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Coditos al ajillo (pasta sin huevo) **27**
 ADO: SOJA
 Merluza al puerto con calamares y gambas
 ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 760 | 31 | 26 | 101 |

Verduras frescas en puré **28**
 Pollo en pepitoria (sin huevo) y patatas dado
 ADO: GLUTEN, FRUTOS SECOS
 Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 741 | 42 | 30 | 76 |