

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

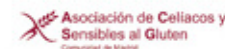


Parga y López

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 CELÍACOS

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 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

Coliflor rehogada con ajo y pimentón **15**
 Ragú de pavo guisado con verduras
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Lentejas con verduras **16**
 Tortilla de patata y cebolla con lechuga, tomate y maíz
 ADO: HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	31	28	98

Marmitako de bonito con patata y tomate **17**
 ADO: PESCADO
 Sajonia plancha con tomate natural
 Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
619	32	24	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

Sopa de verduras y fideos (fideos sin gluten) **18**
 ADO: SOJA
 Lomo fresco plancha con patatas bastón
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
788	24	44	75

Espaguetis al ajillo con bacon (pasta sin gluten) **11**
 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 (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 blanco 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 paisana con lechuga, tomate y zanahoria
 ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
831	28	54	57

Brócoli con mayonesa **20**
 ADO: HUEVO
 Estofado de ternera con zanahoria y patatas dado
 ADO: APIO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
878	34	48	78

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

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

Macarrones con tomate (pasta sin gluten) **22**
 ADO: SOJA
 Cazón adobado con lechuga y tomate (harina sin gluten)
 ADO: PESCADO
 Gelatina y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
780	32	30	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 sin gluten (huevo)

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

Lentejas con zanahoria **26**
 Tortilla de patatas con lechuga, cebolla y maíz
 ADO: HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	31	28	98

Coditos al ajillo (pasta sin gluten) **27**
 ADO: SOJA
 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.
760	31	26	101

Verduras frescas en puré **28**
 Pollo en pepitoria con huevo y patatas dado (harina sin gluten)
 ADO: HUEVO, FRUTOS SECOS
 Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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