

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 MUSULMANES

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 horneados con queso **14**
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN
Merluza en salsa verde con huevo y guisantes
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
722	33	21	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
Tortilla de patata y cebolla con lechuga, tomate y maíz
ADO:HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
672	40	28	65

Sopa de cocido **18**
ADO: GLUTEN, HUEVO
Cocido madrileño con repollo y ternera (sin cerdo)
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
623	24	15	99

Espaguetis integrales al ajillo (sin bacon) **11**
ADO: GLUTEN, HUEVO
Merluza a la romana con lechuga, tomate y cebolla
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
746	30	26	98

Judías pintas estofadas **12**
ADO: GLUTEN, HUEVO
Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural y atún
ADO:HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Crema de champiñones **13**
Escalope de ternera con arroz
ADO: GLUTEN, HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
764	33	35	79

Puchero de garbanzos (sin jamón, sin chorizo) **14**
ADO: 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 rebozado con pisto
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
682	28	29	77

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

Judías blancas con verduras **19**
ADO: GLUTEN
Estofado de patatas con lechuga, tomate y zanahoria
ADO: HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728	28	27	93

Brócoli con mayonesa **20**
ADO: HUEVO
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.
878	34	48	78

Sopa de cocido **21**
ADO: GLUTEN, HUEVO
Cocido madrileño con repollo y ternera (sin cerdo)
ADO: SOJA
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
623	24	15	99

Macarrones integrales con tomate **22**
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.
606	26	13	96

Menestra de verduras salteadas con ajo **25**
Salchichas de pavo con patatas panadera
ADO: SOJA
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
714	26	37	70

Lentejas con zanahoria **26**
ADO: GLUTEN
Huevos villarroy con lechuga, cebolla y maíz
ADO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
859	31	35	104

Coditos al ajillo **27**
ADO: HUEVO, GLUTEN
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.
698	30	21	98

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

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