

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

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



Este mes celebramos el Carnaval

1

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

Arroz con verduras
Tortilla de jamón con lechuga, maíz y tomate
ADO: HUEVO, SOJA
Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
629	17	25	85

5

Macarrones integrales con tomate
ADO: GLUTEN, HUEVO
Merluza rebozada con lechuga, tomate y cebolla
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta y pan integral(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
661	27	19	95

6

7

Brócoli rehogado con ajo y pimentón
Albóndigas en salsa con patatas dado
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
650	25	32	66

8

Potaje de espinacas
ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA
F. de pollo plancha con champiñón al ajillo
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
807	44	30	90

11

Espaguetis integrales al ajillo
ADO: HUEVO, GLUTEN
Rape rebozado con patatas al horno
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
617	26	17	90

Lentejas con verduras
ADO: GLUTEN
Tortilla española con lechuga, tomate y zanahoria
ADO:HUEVO
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

12

13

Puré de zanahorias, acelgas y apio
ADO: APIO
Tortilla rebozada con lechuga, tomate y zanahoria
ADO:HUEVO
Ragú de ternera guisado con patatas dado
Fruta y pan integral(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	22	22	81

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

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

14

15

Judías verdes rehogadas
Bacalao con tomate y patatas bastón
ADO: PESCADO, GLUTEN
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
615	27	24	72

18

Espirales con tomate
ADO: HUEVO, GLUTEN
Lacón a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
652	26	22	87

Alubias blancas estofadas
ADO: GLUTEN, HUEVO
Merluza en salsa con huevo y guisantes
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	28	16	88

19

20

Paella mixta de pollo y pescado
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural
ADO:HUEVO
Fruta y pan integral(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
622	23	24	79

Menestra de verduras (sin jamón)
Pavo guisado con arroz
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
765	46	28	81

21

22

Patatas con bonito
ADO: PESCADO
F. rusos con tomate y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
815	36	26	87

25

Salteado de verduras
C. de lomo plancha con patatas dado
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
770	23	45	69

Lentejas con zanahoria y pimienta
ADO: GLUTEN
Bacalao con pisto
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
635	31	15	94

26

27

Crema de coliflor
Jamoncitos de pollo asados con arroz
Fruta y pan integral(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
595	30	13	90

Tallarines con tomate
ADO: GLUTEN, HUEVO
Cazón adobado con lechuga, tomate y maíz
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
674	28	20	95

28

29

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
593	24	17	85