

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				JUDÍAS VERDES CON BACON POLLO AL CHILDRÓN CON VERDURAS FRUTA
CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA CON PATATAS YOGUR	TALLARINES AL AJILLO JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA
ESPINACAS AL GRATÉN FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA	CREMA DE CALABACÍN ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	BERENJENAS ASADAS SEPIA AL AJILLO CON PATATA AL VAPOR YOGUR	ARROZ TRES DELICIAS BONITO CON TOMATE FRUTA	CODITOS CON TOMATE LOMO FRESCO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA
PURÉ DE PATATAS Y ZANAHORIA CERDO AGRIDULCE CON VERDURAS YOGUR	REPOLLO AL AJO ARRIERO LENGUADO EN SALSA VERDE FRUTA	CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA	ARROZ CON POLLO TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	CHAMPIÑONES AL AJILLO RAGÚ DE PAVO CON PATATAS FRUTA
MACARRONES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA	ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS Y VENTRESCA POLLO AL CURRY FRUTA	ALCACHOFAS CON JAMÓN CINTA DE LOMO EMPAÑADA CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO	CALABACINES RELLENOS FILETE DE EMPERADOR AL LIMÓN CON PATATAS FRUTA	

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 SITUÁ 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"/>
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPECTA 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:



Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

C/ Flora Tristán 10 - 28919 Leganés (MADRID)
Telf.: 91 478 42 39 / Fax: 91 478 94 63
info@pargaylopez.com • www.pargaylopez.com

ORIENTATIVOS

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 horneados con queso DÍA 4
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 DÍA 5
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 DÍA 6
ADO: GLUTEN
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Marmitako de bonito con patata y tomate DÍA 7
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 DÍA 1
ADO: GLUTEN, HUEVO, 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 DÍA 11
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
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 DÍA 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 DÍA 13
Albóndigas en salsa con arroz
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
744	32	22	105

Puchero de garbanzos DÍA 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 DÍA 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 DÍA 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 DÍA 19
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN
Tortilla paisana con lechuga, tomate y zanahoria
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

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

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

Sopa de cocido DÍA 21
ADO: GLUTEN, HUEVO, 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 boloñesa DÍA 22
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Cazón adobado con lechuga y tomate
ADO: PESCADO, GLUTEN
Gelatina y pan
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
780	32	30	96

Menestra de verduras salteadas con jamón DÍA 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 DÍA 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 gratinados con queso DÍA 27
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA
Merluza al puerto con calamares y gambas
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
881	41	35	101

Verduras frescas en puré DÍA 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