

# 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](http://www.pargaylopez.com)

# Menú ESCOLAR

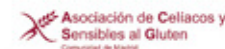


*Parga y López*

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](http://www.pargaylopez.com)

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 ecológicos horneados con queso **4**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN  
 Palometa 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 **5**  
 Ragú de pavo guisado con verduras y patatas fritas dado  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
856	43	42	74

Lentejas ecológicas con verduras **6**  
 ADO: GLUTEN  
 Tortilla de patata y cebolla con lechuga, tomate y maíz  
 ADO:HUEVO  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Patatas con carne (sin cerdo) **7**  
 Salmón a la naranja con ensalada  
 ADO: PESCADO  
 Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
682	36	31	66

Sopa de cocido **1**  
 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

Crema de calabaza **8**  
 Pollo a la plancha con patatas bastón  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
643	31	25	73

Espaguetis ecológicos al ajillo **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  
 ADO:HUEVO  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
657	25	24	86

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
829	53	34	78

Judías verdes rehogadas con patata cocida **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.
702	29	30	80

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
580	24	20	77

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

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

Macarrones ecológicos con tomate **22**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO  
 Palometa enharinada con con lechuga y tomate  
 ADO: PESCADO, GLUTEN  
 Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
651	30	23	81

Lentejas ecológicas con zanahoria **25**  
 ADO: GLUTEN  
 Bacalao al horno con ensalada  
 ADO: PESCADO  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680	39	18	90

Puré de verduras frescas **26**  
 Ternera a la plancha con champiñón salteado  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
633	25	26	75

Fideuá **27**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS  
 Merluza rebozada con ensalada  
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
820	40	30	99

Judías verdes con tomate **28**  
 Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas  
 Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
748	51	28	73