

# 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:

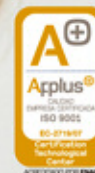
Ficha técnica de platos contactar en:  
[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

# Menú ESCOLAR

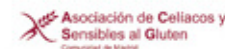


*Parga y López*

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



**Este mes celebramos el Carnaval**

**NO LECTIVO**

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

**Macarrones ecológicos con tomate**  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*  
Merluza rebozada con lechuga, tomate y cebolla  
*ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

**Brócoli rehogado**  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

**NO LECTIVO**

**NO LECTIVO**

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
612	16	21	85

**Macarrones ecológicos con tomate**  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*  
Merluza rebozada 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.
728	30	23	100

**Brócoli rehogado**  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
717	29	36	70

**Potaje de espinacas y bacalao**  
*ADO: HUEVO, GLUTEN, PESCADO*  
F. de pollo plancha con champiñón al ajo  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
873	47	34	95

**Espaguetis ecológicos con tomate y queso**  
*ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN*  
Rape rebozado con lechuga, tomate y aceitunas  
*ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
867	41	35	98

**Lentejas ecológicas con verduras**  
*ADO: GLUTEN*  
Tortilla española 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.
767	31	28	98

**Puré de zanahorias, acelgas y apio**  
*ADO: APIO*  
Ragú de ternera guisado con patatas dado  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
675	25	26	85

**Sopa de fideos**  
*ADO: GLUTEN, HUEVO,*  
Cocido completo con ternera, repollo y pollo  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
570	20	15	93

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
610	28	26	66

**Espirales con queso**  
*ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN*  
Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
720	44	28	85

**Alubias blancas ecológicas estofadas**  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*  
Merluza al horno con guarnición de verduras  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
705	39	18	97

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
689	27	28	83

**Crema de verduras frescas**  
Pavo guisado con arroz  
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
759	45	28	82

**Patatas con calamares**  
*ADO: MOLLUSCOS*  
Filete de ternera con tomate y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
777	29	33	91

**Macarrones ecológicos con tomate**  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*  
Pavo plancha con lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
825	31	36	92

**Lentejas ecológicas con zanahoria y pimiento**  
*ADO: GLUTEN*  
Palometa con pisto  
*ADO: PESCADO, GLUTEN*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
702	35	19	98

**Brócoli rehogado**  
Jamoncitos de pollo asados con arroz  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
671	35	27	73

**Sopa de fideos**  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*  
Cocido madrileño completo (sin chorizo)  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
556	22	15	85

**Crema de coliflor**  
Salmón al horno con patata panadera  
*ADO: PESCADO*  
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
684	30	22	91