

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

Ntra. Sra. de la Paloma SIN HUEVO, SIN LACTOSA

 Parga y López

MARZO 2019

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Menú elaborado por el departamento de nutrición de PARGA Y LÓPEZ, S.L.



Este mes celebramos el **Carnaval**

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGICOS**.
ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

NO LECTIVO

NO LECTIVO

4
 Arroz con verduras
 Salchichas frescas con lechuga, maíz y tomate
ADO: SULFITOS Y SULFUROSOS
 Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
675	16	29	86

5
 Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA
 Merluza al horno con lechuga, tomate y cebolla
ADO: PESCADO
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
645	34	16	92

6
 Brócoli rehogado
 Filetes rusos en salsa con patatas dado
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
718	32	38	62

7
 Potaje de espinacas y baaclao (sin huevo)
ADO: GLUTEN, SOJA, PESCADO
 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

8
 Espaguetis al ajillo (pasta sin huevo)
ADO: SOJA
 Rape a la plancha con patatas al horno
ADO: PESCADO
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
601	33	13	87

9
 Lentejas ecológicas con verduras
ADO: GLUTEN
 Filete de pollo con lechuga, tomate y zanahoria
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732	43	23	90

10
 Puré de zanahorias, acelgas y apio
ADO: APIO
 Ragú de ternera guisado con patatas dado
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

11
 Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo)
ADO: 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

12
 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

13
 Espirales con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA
 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

14
 Alubias blancas ecológicas estofadas (sin huevo)
ADO: GLUTEN
 Merluza al horno con guarnición de verduras
ADO: PESCADO
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
638	36	14	92

15
 Paella mixta de pollo y pescado
ADO: CRUSTACEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
 Ternera a la plancha con rodaja de tomate natural
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
727	33	29	83

16
 Crema de verduras frescas
 Pavo guisado con arroz
 Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
764	44	26	88

17
 Patatas con calamares
ADO: MOLUSCOS
 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.
710	25	29	86

18
 Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA
 C. de lomo plancha con lechuga, tomate y zanahoria
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
774	26	36	87

19
 Lentejas ecológicas con zanahoria y pimiento
ADO: GLUTEN
 Palometa con pisto
ADO: PESCADO, GLUTEN
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

20
 Brócoli rehogado
 Jamoncitos de pollo asados con arroz
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
604	31	23	69

21
 Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo)
ADO: SOJA
 Cocido madrileño con ternera y chorizo
ADO: SOJA
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

22
 Crema de coliflor
 Salmón al horno con patata panadera
ADO: PESCADO
 Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
614	23	23	78