

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	CREMA DE CALABAZA TERNERA ASADA CON PATATAS FRUTA	SOPA DE ESTRELLAS CHULETA DE PAVO AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	CHAMPIÑONES CON JAMÓN LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS YOGUR
PURÉ DE VERDURAS ESCALOPE DE TERNERA EMPANADO CON PATATAS FRITAS YOGUR	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA FRUTA	COLIFLOR GRATINADA FIGURITAS DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA	TALLARINES AL AJILLO HAMBURGUESA DE PAVO CON PATATAS AL VAPOR FRUTA
ARROZ CON VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA FRUTA	SOPA DE LETRAS CERDO AGRIDULCE CON VERDURAS FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN EMPERADOR AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR	CODITOS CON TOMATE TERNERA A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS FRUTA	BRÓCOLI CON BACON POLLO AL CURRY CON ARROZ FRUTA
REPOLLO AL AJO ARRIERO LOMO DE SAJONIA CON PIMIENTOS FRUTA	ARROZ CON POLLO BERENJENAS RELLENAS FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA HAMBURGUESA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	PISTO MANCHEGO CON HUEVO DURO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA 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 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"/>
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

EL ENEBRAL

ENERO / January 2019

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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



30 ENERO

“Menú especial día de la Paz”

“Cocinado con 2 kilos de abrazos, 3 kilos de amor y 2 litros de sonrisas, mezclamos todo con cariño y servimos todos los días”

Lentejas estofadas
Stewed lentils
ADO: GLUTEN
Croquetas de bacalao con lechuga, tomate y aceitunas
Cod croquettes with lettuce, tomatoes and olives salad
ADO: SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, PESCADO
Fruta en almibar y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit in light syrup, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
847,2	23,3	38,2	102,6

8

Espaguetis con bacon
Spaghettis with bacon
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas
Courgette omelette with tomatoes salad
ADO:HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
871,1	26,55	44,7	90,6

9

Brócoli rehogado
Sauteed broccoli
F. pollo plancha con patatas fritas
Grilled chicken steak with fries
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
616,7	33,8	29	55,1

10

Potaje castellano con espinacas
Spanish pottage with spinach
ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA
Merluza rebozada con lechuga, tomate y maíz
Battered hake with lettuce, tomatoes and corn salad
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
851,3	40,85	33,1	97,9

11

Macarrones integrales con queso
Macaroni with cheese
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN
F. de bacalao enharinado con lechuga, tomate, zanahoria
Floured cod with lettuce, tomatoes and carrot salad
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
776	33,35	26,5	101,2

14

Arroz con verduras
Rice with vegetables
Lacón a la gallega con patatas al vapor
Lacón with paprika, oil and steamed potatoes
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
788,2	27,25	26	111,4

15

Crema de champiñones
Mushroom cream
Albóndigas en salsa con patatas dado
Meatball in sauce with potatoes
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
649,4	28,7	26,6	74

16

Sopa de cocido con fideos
Stew soup with noodle
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido completo, ternera, repollo, chorizo, pollo
“Cocido Madrileño” with chickpeas, meat, cabbage, sausage, chicken
ADO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665,1	25,75	19,4	97,7

17

Patatas con bonito y arroz
Potatoes stew with tuna and rice
ADO: PESCADO
Tortilla de jamón con lechuga, tomate y maíz
Ham omelette with lettuce, tomatoes and corn salad
ADO: HUEVO, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
786,2	34,25	24,8	84,3

18

Judías verdes portuguesa
Portuguese green beans
Lomo plancha con arroz blanco
Grilled tenderloin pork with boiled rice
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
787,6	27,95	39,4	80,4

21

Coditos con tomate y chorizo
Pasta with tomato sauce and sausage
ADOS: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
F. de rape rebozado con lechuga, tomate y maíz
Battered monkfish with lettuce, tomatoes and corn salad
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
776	32,25	27,6	99,5

22

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables
ADO: GLUTEN
F. rusos con tomate natural y maíz
Mincemeat steak with tomatoes and corn salad
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
818,6	36,15	31	98,9

23

Puré de verduras frescas
Fresh vegetables puree
Jamoncitos de pollo con patatas fritas
Roasted chicken thighs with fries
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767,5	51,9	28,9	74,8

24

Arroz tres delicias
Rice three delights
ADO: HUEVO, SOJA
Cazón adobado con lechuga, tomate y zanahoria
Marinated cazon with lettuce, tomatoes and carrot salad
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
773,9	29,25	31,7	92,9

25

Espaguetis integrales gratinados con queso
Spaghettis au gratin with cheese
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA
Merluza en salsa con guisantes
Hake in sauce with green peas
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
880,8	41,45	34,7	100,7

28

Judías blancas estofadas
Stewed white beans
ADO: GLUTEN, HUEVO
Tortilla de espinacas con lechuga, tomate y maíz
Spinach omelette with lettuce, tomatoes and corn salad
ADO:HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
657	25,25	23,8	85,3

29

DÍA DE LA PAZ
Sopa de picadillo con huevo y jamón
Giblet soup with egg and ham
ADO: SOJA, HUEVO, APIO, GLUTEN
Ragú de pollo guisado con arroz y zanahoria
Chicken stew with rice and carrot
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
664	34,95	20,6	85

30

Puré de coliflor
Cauliflower puree
Estofado de ternera con patatas dado
Beef stew with potatoes
ADO: APIO
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
806,2	32,5	38,8	81,6

31

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS**.

ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria