

Sugerencias para la cena

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					JUDÍAS VERDES CON BACÓN 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 EMPANADA CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO	CALABACINES RELLENOS FILETE DE EMPERADOR AL LIMÓN CON PATATAS FRUTA	

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a:	Nivel:		
NORMAS	SI	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER			
SE SITUA CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS			
SE COMPORTA CON CORRECCIÓN EN LA MESA			
COME BIEN HABITUALMENTE			
	1º PLATO		
	2º PLATO		
	POSTRE		
HABLA CON TONO MODERADO			
CUIDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS			
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR			
RESPECTA A SUS COMPAÑEROS			
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS			

Monitor:

Fecha técnica de gestión contactar en:
www.pargaylopez.com

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON



UNHCR ACNUR



Asociación de Colegios y Servicios al Alumno

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

EL ENEBRAL

FEBRERO / February 2019

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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 integrales horneados con queso
Macaroni au gratin with cheese
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN
Merluza en salsa verde con huevo y guisantes
Hake in green sauce with egg and 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.
722	33	21	100

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Sauteed cauliflower with garlic and paprika
Ragú de pavo guisado con verduras
Turkey stew with vegetables
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
726	45	37	55

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables
ADO: GLUTEN
Tortilla de patata y cebolla con lechuga, tomate y maíz
Spanish omelette with lettuce, tomatoes and corn 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.
767	31	28	98

Marmitako de bonito con patata y tomate
Potatoes stew with tuna and tomatoes
ADO: PESCADO
Sajonia plancha con tomate natural
Grilled chicken steak with tomatoes salad
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
619	32	24	68

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

Espaguetis integrales al ajillo con bacon
Spaghetti with garlic and bacon
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Merluza a la romana con lechuga, tomate y cebolla
Battered hake with lettuce, tomatoes and onion 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.
746	30	26	98

Judías pintas estofadas
Stewed beans
ADO: GLUTEN, HUEVO
Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural y atún
Courgette omelette with tomatoes and tuna salad
ADO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
661	26	24	86

Crema de champiñones
Mushroom cream
Albóndigas en salsa con arroz
Meatballs in sauce with rice
ADO: GLUTEN, HUEVO, 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.
744	32	22	105

Puchero de garbanzos
Chick peas stew
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO
F. de pollo plancha con lechuga, tomate y maíz
Grilled chicken steak with lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

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

Judías verdes rehogadas
Sauteed green beans
Bacalao rebozado con pisto
Battered cod with ratatouille
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
682	28	29	77

Arroz blanco con tomate
Rice with tomato sauce
F. de rape al horno con patatas al vapor
Baked monkfish with steamed potatoes
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
603	25	15	93

Fabada asturiana
“Fabada Asturiana”
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN
Tortilla paisana con lechuga, tomate y zanahoria
Potatoes and sausage omelette with lettuce, tomatoes and carrot salad
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

Brócoli con mayonesa
Broccoli with mayonnaise
ADO: HUEVO
Estofado de ternera con zanahoria y patatas dado
Beef stew with carrot and potatoes
ADO: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

Macarrones integrales boloñesa
Macaroni bolognese
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Cazón adobado con lechuga y tomate
Marinated cazon with lettuce and tomatoes salad
ADO: PESCADO, GLUTEN
Gelatina y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Gelatin, bread**

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

Menestra de verduras salteadas con jamón
Sauteed mixed vegetables with ham
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Lacón al horno con patatas panadera
Baked lacon with baked potatoes
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
721	27	31	85

Lentejas con zanahoria
Lentils with carrots
ADO: GLUTEN
Huevos villarroy con lechuga, cebolla y maíz
Egg with cream sauce with lettuce, onion and corn salad
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) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
859	31	35	104

Coditos gratinados con queso
Pasta au gratin with cheese
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA
Merluza al puerto con calamares y gambas
Hake in sauce with squids and prawns
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, 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.
881	41	35	101

Verduras frescas en puré
Fresh vegetables puree
Pollo en pepitoria con huevo y patatas dado
Chicken in sauce with egg and fries
ADO: GLUTEN, HUEVO, FRUTOS SECOS
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
741	42	30	76