

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				NO LECTIVO
NO LECTIVO	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON TOMATE TERNERA ASADA CON PURÉ DE PATATA FRUTA	ARROZ CON POLLO LENGUADO A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN CALAMARES EN SALSA YOGUR
SOPA DE LETRAS PAVO GUISADO CON PATATAS FRUTA	ESPINACAS CON BECHAMEL MERLUZA A LA MARINERA FRUTA	TALLARINES AL AJILLO LOMO A LA PLANCHA CON CALABACÍN REBOZADO YOGUR	ACELGAS CON PATATAS SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA FRUTA	PIMIENTOS RELLENOS POLLO AL CURRY CON VERDURAS FRUTA
CREMA DE PUERRO Y PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA YOGUR	CHAMPIÑONES AL AJILLO EMPERADOR AL LIMÓN CON PATATAS PANADERA FRUTA	PISTO MANCHEGO CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA	SOPA DE PICADILLO SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA
ARROZ CON ATÚN SALCHICHAS DE PAVO CON ENSALADA FRUTA	REPOLLO AL AJO ARRIBERO SAN JACOBOS CON ENSALADA FRUTA	ALCACHOFAS CON BACÓN MERLUZA CON PIMIENTOS ASADOS YOGUR	SOPA MINISTRONE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA	ESPAGUETIS CON GAMBAS LENGUADO EN PAPILLOTE CON VERDURAS 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 Celiacos 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

MARZO / March 2019

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

1

NO LECTIVO
NO SCHOOL

8

Potaje de espinacas
Chick peas stew with spinach
ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA
F. de pollo plancha con champiñón al ajillo
Grilled chicken steak with sauteed mushroom with garlic
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

15

Judías verdes rehogadas
Sauteed green beans
Bacalao con tomate y patatas bastón
Cod with tomato sauce and fries
ADO: PESCADO, GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

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

22

Patatas con bonito
Potatoes stew with tuna
ADO: PESCADO
F. rusos con tomate y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Mince meat steak with lettuce, corn and olive salad
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
882	40	29	92

29

Sopa de cocido
Stew soup
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido madrileño con ternera y chorizo
"Cocido Madrileño" with beef and sausage
ADO: SOJA
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Ice-cream, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
611	23	20	87

4

NO LECTIVO
NO SCHOOL

Arroz con verduras
Rice with vegetables
Tortilla de jamón con lechuga, maíz y tomate
Ham omelette with lettuce, corn and tomatoes salad
ADO: HUEVO, SOJA
Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
Pineapple in light syrup, bread

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
629	17	25	85

5

Macarrones integrales con tomate
Macaroni with tomato sauce
ADO: GLUTEN, HUEVO
Merluza rebozada con lechuga, tomate y cebolla
Battered hake with lettuce, tomatoes and onion salad
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728	30	23	100

6

Brócoli rehogado con ajo y pimentón
Sauteed broccoli with garlic and paprika
Albóndigas en salsa con patatas dado
Meatballs in sauce with fries
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

7

11

Espaguetis integrales gratinados con queso y tomate
Spaghettis au gratin with cheese and tomato sauce
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA
Rape rebozado con patatas al horno
Battered monkfish with baked potatoes
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.
867	41	35	98

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables
ADO: GLUTEN
Tortilla española con lechuga, tomate y zanahoria
Spanish omelette with lettuce, tomatoes and carrot salad
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

12

Puré de zanahorias, acelgas y apio
Carrot, chard, celery puree
ADO: APIO
Ragu de ternera guisado con patatas dado
Beef stew with fries
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

13

Sopa de cocido con fideos
Stew soup with noodle
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido completo con ternera, repollo, chorizo y pollo
"Cocido completo" with beef, cabbage, sausage and 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	26	19	98

14

18

Espirales con bacon y queso
Pasta with bacon and cheese
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN
Lacón a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Lacon with oil, paprika and lettuce, tomatoes and carrot salad
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
761	32	29	92

Alubias blancas estofadas
Stewed white beans
ADO: GLUTEN, HUEVO
Merluza en salsa con huevo y guisantes
Hake in 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.
675	32	20	93

19

Paella mixta de pollo y pescado
"Paella" with chicken and fish
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural
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.
689	27	28	83

20

Menestra de verduras
Mixed vegetables
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Pavo guisado con arroz
Turkey stew with rice
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
760	47	30	76

21

25

Salteado de verduras
Sauteed vegetables
C. de lomo plancha con patatas dado
Grilled tenderloin pork with fries
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
837	26	49	73

Lentejas con zanahoria y pimiento
Lentils with carrot and pepper
ADO: GLUTEN
Bacalao con pisto
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.
702	35	19	98

26

Crema de coliflor
Cauliflower cream
Jamoncitos de pollo asados con arroz
Roasted chicken thighs with rice
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
662	34	17	94

27

Canelones gratinados
Cannelloni au gratin
ADO: GLUTEN, SOJA, APIO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Cazón adobado con lechuga, tomate y maíz
Marinated cazon with lettuce, tomatoes and corn 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.
839	41	31	100

28