

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a:	Nivel:		
NORMAS	SI	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER			
SE SITUÁ CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS			
SE COMPORTA CON CORRECCIÓN EN LA MESA			
COME BIEN HABITUALMENTE			
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 primer contacto en:
www.pargaylopez.com

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de
alimentación a
colectividades



EMPRESA
CERTIFICADA CON



Asociación de Colegios y
Servicios al Estado

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 SIN PESCADO

MARZO 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 **ALÉRGICOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria



Este mes celebramos el **Carnaval**

1

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

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

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

5

Macarrones integrales con tomate
ADO: GLUTEN, HUEVO
Escalope de pavo con lechuga, tomate y cebolla
ADO: HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
812	33	29	105

6

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

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

7

Potaje de espinacas
ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA
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

8

Espaguetis integrales gratinados con queso y tomate
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA
Salchichas de pavo con patatas al horno
ADO: SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
856	39	38	90

11

Lentejas con verduras
ADO: GLUTEN
Tortilla española con lechuga, tomate y zanahoria
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

12

Puré de zanahorias, acelgas y apio
ADO: APIO
Tortilla española con lechuga, tomate y zanahoria
ADO: HUEVO
Ragú de ternera guisado con patatas dado
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

13

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

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

14

Judías verdes rehogadas
Filete de ternera con patatas bastón
Yogur (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
619	27	32	55

15

Espirales con bacon, queso y tomate
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN
Lacón a la gallega 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.
761	32	29	92

18

Alubias blancas estofadas
ADO: GLUTEN, HUEVO
Ternera a la jardinera con verduras
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
694	31	25	85

19

Arroz con tomate
Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
618	18	27	76

20

Menestra de verduras
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Pavo guisado con arroz
Yogur (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

21

Patatas a la riojana
ADO: SOJA
F. rusos con tomate y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
835	29	39	92

22

Salteado de verduras
C. de lomo plancha con patatas dado
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

25

Lentejas con zanahoria y pimiento
ADO: GLUTEN
Tortilla francesa con pisto
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
763	30	28	99

26

Crema de coliflor
Jamoncitos de pollo asados con arroz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

27

Tallarines con tomate
ADO: GLUTEN, HUEVO
Ternera a la plancha con lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
700	30	24	92

28

Sopa de cocido
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido madrileño con ternera y chorizo
ADO: SOJA
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

29