

# 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](http://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](http://www.pargaylopez.com)

El Enebral SIN HUEVO

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.

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

4

NO LECTIVO

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) **6**  
*ADO: SOJA*  
 Merluza al horno con lechuga, tomate y cebolla  
*ADO: PESCADO*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral  
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

7

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

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

8

Potaje de espinacas (sin huevo)  
*ADO: GLUTEN, SOJA*  
 F. de pollo plancha con champiñón al ajillo  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan  
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

11

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

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

12

Lentejas con verduras  
*ADO: GLUTEN*  
 Filete de pollo con lechuga, tomate y zanahoria  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan  
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

13

Puré de zanahorias, acelgas y apio  
*ADO: APIO*  
 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   |

14

Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo)  
*ADO: 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   |

15

Judías verdes rehogadas  
 Bacalao con tomate y patatas bastón  
*ADO: PESCADO, GLUTEN*  
 Yogur (lácteos y derivados) y pan  
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

18

Espirales con tomate (pasta sin huevo)  
*ADO: SOJA*  
 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. |
| 719   | 29    | 26  | 92   |

19

Alubias blancas estofadas (sin huevo)  
*ADO: GLUTEN*  
 Merluza al horno con guisantes  
*ADO: PESCADO*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan  
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|       |       |     |      |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 640   | 35    | 18  | 85   |

20

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

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

21

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   |

22

Patatas con bonito  
*ADO: PESCADO*  
 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. |
| 882   | 40    | 29  | 92   |

25

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   |

26

Lentejas con zanahoria y pimiento  
*ADO: GLUTEN*  
 Bacalao a la plancha con pisto  
*ADO: PESCADO*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan  
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|       |       |     |      |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 618   | 38    | 13  | 87   |

27

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   |

28

Tallarines con tomate (pasta sin huevo)  
*ADO: SOJA*  
 Cazón adobado con lechuga, tomate y maíz  
*ADO: PESCADO, GLUTEN*  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan  
 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

|       |       |     |      |
|-------|-------|-----|------|
| Kcal. | Prot. | Lip | H.C. |
| 741   | 31    | 24  | 99   |

29

Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo)  
*ADO: 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   |