

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

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

El Enebral CELÍACOS

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 **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 sin gluten (huevo)

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

5

Macarrones con tomate (pasta sin gluten) **6**
ADO: SOJA
Merluza al horno con lechuga, tomate y cebolla
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

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

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 sin gluten (huevo)

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

8

Potaje de espinacas
ADO: HUEVO, SOJA
F. de pollo plancha con champiñón al ajillo
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

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

11

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

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

12

Lentejas con verduras
Tortilla española con lechuga, tomate y zanahoria
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

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

13

Puré de zanahorias, acelgas y apio
ADO: APIO
Ragú de ternera guisado con patatas dado
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

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

14

Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten)
ADO: SOJA
Cocido completo con ternera, repollo, chorizo y pollo
ADO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

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

15

Judías verdes rehogadas
Bacalao con tomate y patatas bastón (harina sin gluten)
ADO: PESCADO
Yogur (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

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

18

Espirales con tomate (pasta sin gluten)
ADO: SOJA
Lacón a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
719	29	26	92

19

Alubias blancas estofadas
ADO: HUEVO
Merluza al horno con guisantes
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

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

20

Paella mixta de pollo y pescado
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
689	27	28	83

21

Menestra de verduras
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Pavo guisado con arroz
Yogur (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

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 sin gluten (huevo)

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 sin gluten (huevo)

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

26

Lentejas con zanahoria y pimiento
Bacalao a la plancha con pisto
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

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 sin gluten (huevo)

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

28

Tallarines con tomate (pasta sin gluten)
ADO: SOJA
Cazón adobado con lechuga, tomate y maíz (harina sin gluten)
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (huevo)

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

29

Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten)
ADO: SOJA
Cocido madrileño con ternera y chorizo
ADO: SOJA
Helado sin gluten (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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