

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 MUSULMANES

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.

<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGICOS.</p> <p>ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>		<p>Este mes celebramos el Carnaval</p>		<p>NO LECTIVO</p>																																								
<p>NO LECTIVO</p>	<p>Arroz con verduras Tortilla francesa con lechuga, maíz y tomate <i>ADO: HUEVO</i> Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>629</td><td>17</td><td>25</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	629	17	25	85	<p>Macarrones integrales con tomate <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i> Merluza rebozada con lechuga, tomate y cebolla <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>728</td><td>30</td><td>23</td><td>100</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	728	30	23	100	<p>Brócoli rehogado con ajo y pimentón Albóndigas de pescado en salsa con patatas dado <i>ADO: PESCADO, GLUTEN, MOLUSCOS, LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>717</td><td>29</td><td>36</td><td>70</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	717	29	36	70	<p>Potaje de espinacas <i>ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA</i> F. de pollo plancha con champiñón al ajo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>873</td><td>47</td><td>34</td><td>95</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	873	47	34	95								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
629	17	25	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
728	30	23	100																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
717	29	36	70																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
873	47	34	95																																									
<p>Espaguetis integrales gratinados con queso y tomate <i>ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA</i> Rape rebozado con patatas al horno <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>867</td><td>41</td><td>35</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	867	41	35	98	<p>Lentejas con verduras <i>ADO: GLUTEN</i> Tortilla española con lechuga, tomate y zanahoria <i>ADO: HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>767</td><td>31</td><td>28</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	767	31	28	98	<p>Puré de zanahorias, acelgas y apio <i>ADO: APIO</i> Ragú de ternera guisado con patatas dado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>675</td><td>25</td><td>26</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	675	25	26	85	<p>Sopa con fideos <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i> Cocido completo con ternera, repollo y pollo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>665</td><td>26</td><td>19</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	665	26	19	98	<p>Judías verdes rehogadas Bacalao con tomate y patatas bastón <i>ADO: PESCADO, GLUTEN</i> Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>610</td><td>28</td><td>26</td><td>66</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	610	28	26	66
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
867	41	35	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
767	31	28	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
675	25	26	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
610	28	26	66																																									
<p>Espirales con queso <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i> Pollo con patatas al vapor y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>761</td><td>32</td><td>29</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	761	32	29	92	<p>Alubias blancas estofadas <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i> Merluza en salsa con huevo y guisantes <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>675</td><td>32</td><td>20</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	675	32	20	93	<p>Paella mixta de pollo y pescado <i>ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS</i> Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural <i>ADO: HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>689</td><td>27</td><td>28</td><td>83</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	689	27	28	83	<p>Menestra de verduras (sin jamón) Pavo guisado con arroz Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>760</td><td>47</td><td>30</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	760	47	30	76	<p>Patatas con bonito <i>ADO: PESCADO</i> Filete de ternera y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>882</td><td>40</td><td>29</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	882	40	29	92
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
761	32	29	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
675	32	20	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
689	27	28	83																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
760	47	30	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
882	40	29	92																																									
<p>Salteado de verduras Pavo a la plancha con patatas dado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>694</td><td>34</td><td>29</td><td>73</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	694	34	29	73	<p>Lentejas con zanahoria y pimiento <i>ADO: GLUTEN</i> Bacalao con pisto <i>ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>702</td><td>35</td><td>19</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	702	35	19	98	<p>Crema de coliflor Jamoncitos de pollo asados con arroz Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>662</td><td>34</td><td>17</td><td>94</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	662	34	17	94	<p>Tallarines con tomate (pasta sin gluten) <i>ADO: SOJA</i> Cazón adobado con lechuga, tomate y maíz <i>ADO: PESCADO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>741</td><td>31</td><td>24</td><td>99</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	741	31	24	99	<p>Sopa con fideos <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i> Cocido madrileño con ternera Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>611</td><td>23</td><td>20</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	611	23	20	87
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
694	34	29	73																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
702	35	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
662	34	17	94																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
741	31	24	99																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
611	23	20	87																																									