

# Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
GUISANTES REHOGADOS CON JAMÓN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA FRUTA	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS AL VINO CON ENSALADA YOGUR	CREMA DE CALABAZA BOQUERONES CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA	SOPA DE ESTRELLAS CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON TOMATE TORTILLA DE QUESO CON PATATAS YOGUR
PURÉ DE CALABAZA GALLO CON ENSALADA YOGUR	ESPINACAS CON BECHAMEL JAMONCITOS DE POLLO CON PURÉ DE PATATA FRUTA	SOPA JULIANA ATÚN CON TOMATE YOGUR	MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA	NO LECTIVO
<b>VACACIONES SEMANA SANTA</b>				
NO LECTIVO	PISTO MANCHEGO CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE PAVO AL HORNO CON ENSALADA YOGUR	ALCACHOFAS CON JAMÓN MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERAS YOGUR	CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL FRUTA
PIMIENTOS RELLENOS CINTA DE LOMO CON PURÉ DE PATATA FRUTA	MACARRONES CON GAMBAS TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA YOGUR			

## 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](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**

**ABRIL / April 2019**

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Menú elaborado por el departamento de nutrición de PARGA Y LÓPEZ, S.L.

**Macarrones integrales con tomate y queso**  
**Macaroni with tomato sauce and cheese**  
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
**Tortilla de espinacas con rodaja de tomate natural**  
**Spinach omelette with tomatoes salad**  
ADO: HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

**1**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
802	31	32	98

**Puré de verduras frescas**  
**Fresh vegetables puree**  
**Salmon a la naranja con lechuga tomate y maíz**  
**Salmon in orange sauce with lettuce, tomatoes and corn salad**  
ADO: PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

**2**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732	31	32	79

**Empedrado de judías pintas**  
**Beans stew with rice**  
ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA  
**Lomo fresco plancha con puré de patatas**  
**Grilled fresh tenderloin pork with mashed potatoes**  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

**3**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
812	28	36	94

**Brócoli con patata y mayonesa**  
**Broccoli with potatoes and mayonnaise**  
ADO: HUEVO  
**F. pollo plancha y arroz saiteado con ajo**  
**Grilled chicken steak with sauteed rice with garlic**  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

**4**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
593	34	26	55

**Potaje con espinacas y huevo picado**  
**Stewed spinach and egg**  
ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA  
**Merluza enharinada con lechuga, cebolla y remolacha**  
**Floured hake with lettuce, onion and beetroot salad**  
ADO: PESCADO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

**5**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
658	37	20	84

**Lentejas con verduras y chorizo**  
**Lentils stew with vegetables and sausage**  
ADO: SOJA, GLUTEN  
**Lacon al horno con patatas a lo pobre**  
**Baked lacon with baked potatoes**  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

**8**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
725	35	30	80

**Espaguetis integrales con carne picada, orégano y tomate**  
**Spaghetti with mince meat, oregano and tomato sauce**  
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
**Tortilla de jamón con lechuga, maíz y tomate**  
**Ham omelette with lettuce, corn and tomatoes salad**  
ADO: HUEVO, SOJA  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

**9**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
799	31	34	93

**Puré de calabacín**  
**Courgette puree**  
**Estofado de ternera con verduritas y patatas dado**  
**Beef stew with vegetables and potatoes**  
ADO: APIO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

**10**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
791	28	40	79

**Arroz con pollo y verduras**  
**Rice with chicken and vegetables**  
**Bacalao orly con lechuga, tomate y zanahoria**  
**Battered cod with lettuce, tomatoes and carrot salad**  
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

**11**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
647	28	27	73

**NO LECTIVO**  
**NO SCHOOL**

**12**

VACACIONES SEMANA SANTA /

EASTER HOLIDAYS

**NO LECTIVO**  
**NO SCHOOL**

**22**

**Lentejas estofadas con zanahoria**  
**Lentils stew with carrot**  
ADO: GLUTEN  
**Huevos villaroy con lechuga, tomate y aceitunas**  
**Egg with cream sauce with lettuce, tomatoes and olives salad**  
ADO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS  
**Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / Pineapple in light syrup, bread**

**23**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
859	31	35	104

**Verduras frescas en puré**  
**Fresh vegetables puree**  
**Albóndigas en salsa con arroz**  
**Meatballs in sauce with rice**  
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

**24**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
739	31	21	106

**Sopa de cocido**  
**Stew soup**  
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA  
**Cocido completo, ternera, pollo, chorizo, repollo**  
**"Cocido" with meat, chicken, sausage, cabbage**  
ADO: SOJA  
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Ice-cream, bread**

**25**

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

**Ensalada de pasta con atún, maíz, cebolla**  
**Pasta salad with tuna, corn, onion**  
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS  
**Merluza al horno con huevo y guisantes**  
**Baked hake with egg and green peas**  
ADO: PESCADO, HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

**26**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
698	32	26	84

**Arroz blanco con tomate**  
**Rice with tomato sauce**  
**F. rape rebozado con champiñón al ajillo**  
**Battered monkfish with sauteed mushroom with garlic**  
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

**29**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
749	29	28	95

**Judías verdes rehogadas**  
**Sauteed green beans**  
**F. de pollo plancha con patatas bastón**  
**Grilled chicken steak with fries**  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

**30**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
694	34	29	73

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGICOS**.  
ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria



**23 de Abril**  
**Día del LIBRO**