

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 SITUA CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS			
SE COMPORTA CON CORRECCIÓN EN LA MESA			
COME BEN HABITUALMENTE	1º PLATO		
	2º PLATO		
	POSTRE		
HABLA CON TONO MODERADO			
CUIDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS			
RESPEA AL PERSONAL DEL COMEDOR			
RESPEA A SUS COMPAÑEROS			
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS			

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON



UNHCR ACNUR



Asociación de Colegios y Servicios al Estado

Monitor:

Fecha técnica de plaza contactar en:
www.pargaylopez.com

C/ Flora Tristán 10 - 28919 Leganés (MADRID)
Tel: 91 478 42 39 / Fax: 91 478 94 63
info@pargaylopez.com • www.pargaylopez.com

El Enebral SIN PESCADO

ABRIL 2019

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

1
Macarrones integrales con tomate y queso
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Tortilla de espinacas con rodaja de tomate natural
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

2
Puré de verduras frescas
Pavo 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.
690	35	25	82

3
Empedrado de judías pintas
ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Lomo fresco plancha con puré de patatas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

4
Brócoli con patata y mayonesa
ADO: HUEVO
F. pollo plancha y arroz salteado con ajito
Yogur (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

5
Garbanzos guisados con espinacas
ADO: GLUTEN, SOJA
Ternera a la plancha con
echuga, cebolla y remolacha
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
713	33	27	84

8
Lentejas con verduras y chorizo
ADO: SOJA, GLUTEN
Lacón al horno con patatas a lo pobre
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

9
Espaguetis integrales con
carne picada, orégano y tomate
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Tortilla de jamón con lechuga, maíz y tomate
ADO: HUEVO, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

10
Puré de calabacín
Estofado de ternera con verduras y patatas dado
ADO: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

11
Arroz con pollo y verduras
Pavo a la plancha con lechuga, tomate y zanahoria
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
701	35	25	84

12
NO LECTIVO

15 **16** **17** **18** **19**
V A C A C I O N E S S E M A N A S A N T A

22
NO LECTIVO

23
Lentejas estofadas con zanahoria
ADO: GLUTEN
Pollo a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas
Piña en su jugo y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

24
Verduras frescas en puré
Albóndigas en salsa con arroz
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.
739	31	21	106

25
Sopa de cocido
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido completo, ternera, pollo, chorizo, repollo
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

26
Ensalada de pasta con maíz, cebolla
ADO: GLUTEN, HUEVO
Tortilla francesa con guisantes
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
830	39	36	89

29
Arroz blanco con tomate
Hamburguesa con champiñón al ajillo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
801	30	34	95

30
Judías verdes rehogadas
F. de pollo plancha con patatas bastón
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

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



23 de Abril
Día del
LIBRO

Materia elaborada por el Departamento de Nutrición de PARGA Y LÓPEZ, S.L.