

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 SIN PROT/LACTOSA

ABRIL 2019

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

1

Macarrones integrales con tomate
ADO: GLUTEN, HUEVO

Tortilla de espinacas con rodaja de tomate natural
ADO: HUEVO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
662	23	22	93

2

Puré de verduras frescas

Salmón a la naranja con lechuga tomate y maíz
ADO: PESCADO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

3

Empedrado de judías pintas (sin jamón)
ADO: GLUTEN, SOJA

Lomo fresco plancha con puré de patatas

Fruta 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 de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

5

Potaje con espinacas y huevo picado
ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA

Merluza enharinada con lechuga, cebolla y remolacha
ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

8

Lentejas con verduras y chorizo
ADO: SOJA, GLUTEN

Lacon al horno con patatas a lo pobre

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

9

Espaguetis integrales con orégano y tomate
ADO: GLUTEN, HUEVO

Tortilla de jamón con lechuga, maíz y tomate
ADO: HUEVO, SOJA

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
686	25	24	92

10

Puré de calabacín

Estofado de ternera con verduras y patatas dado
ADO: APIO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

11

Arroz con pollo y verduras

Bacalao orly con lechuga, tomate y zanahoria
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

12

NO LECTIVO

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 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

Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

26

Ensalada de pasta con atún, maíz, cebolla
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Merluza al horno con huevo y guisantes
ADO: PESCADO, HUEVO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

29

Arroz blanco con tomate

F. rape a la rebozado con champiñón al ajillo
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
666	32	21	87

30

Judías verdes rehogadas

F. de pollo plancha con patatas bastón

Fruta 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 **ALÉRGICOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

23 de Abril
Día del
LIBRO