

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

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.

Macarrones (pasta sin gluten) con tomate **DÍA 1**
 ADO: SOJA
 Tortilla de espinacas con rodaja de tomate natural
 ADO: HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

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

Puré de verduras frescas **DÍA 2**
 Salmón a la naranja con lechuga tomate y maíz
 ADO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

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

Empedrado de judías pintas **DÍA 3**
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
 Lomo fresco plancha con puré de patatas
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

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

Brócoli con patata y mayonesa **DÍA 4**
 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

Potaje con espinacas y huevo picado **DÍA 5**
 ADO: HUEVO, SOJA
 Merluza a la plancha con lechuga, cebolla y remolacha
 ADO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

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

Lentejas con verduras y chorizo **DÍA 8**
 ADO: SOJA
 Lacon al horno con patatas a lo pobre
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

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

Espaguetis (pasta sin gluten) con orégano y tomate **DÍA 9**
 ADO: SOJA
 Tortilla de jamón con lechuga, maíz y tomate
 ADO: HUEVO, SOJA
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

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

Puré de calabacín **DÍA 10**
 Estofado de ternera con verduritas y patatas dado
 ADO: APIO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

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

Arroz con pollo y verduras **DÍA 11**
 Bacalao al horno con lechuga, tomate y zanahoria
 ADO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
656	28	27	77

NO LECTIVO **DÍA 12**

VACACIONES SEMANA SANTA

NO LECTIVO **DÍA 15**

Lentejas estofadas con zanahoria **DÍA 23**
 Pollo a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas
 Piña en su jugo y pan sin gluten (altramuces)

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

Verduras frescas en puré **DÍA 24**
 Hamburguesa a la plancha con arroz
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
757	27	26	103

Sopa de cocido (pasta sin gluten) **DÍA 25**
 ADO: SOJA
 Cocido completo, ternera, pollo, chorizo, repollo
 ADO: SOJA
 Helado sin gluten (lácteos y derivados, soja) y pan sin gluten (altramuces)

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

Ensalada de pasta pasta sin gluten) con atún, maíz, cebolla **DÍA 26**
 ADO: SOJA, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
 Merluza al horno con huevo y guisantes
 ADO: PESCADO, HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

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

Arroz blanco con tomate **DÍA 29**
 F. rape a la plancha con champiñón al ajillo
 ADO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

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

Judías verdes rehogadas **DÍA 30**
 F. de pollo plancha con patatas bastón
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

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**