

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA DE ESTRELLAS ALITAS DE POLLO CON ENSALADA YOGUR	GUISANTES CON JAMÓN CINTA DE LOMO CON PURÉ DE PATATAS YOGUR	CREMA DE CALABAZA HUEVOS RELLENOS CON ENSALADA YOGUR	ENSALADA CAMPERA CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA	JUDIAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS YOGUR
PISTO MANCHEGO CON HUEVOS YOGUR	SOPA CASTELLANA GALLO A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR	ACELGAS CON PATATAS CHULETA DE SAJONIA CON CALABACÍN REBOZADO FRUTA	ENSALADA MURCIANA VARITAS DE MERLUZA YOGUR	MENESTRA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON PURÉ DE PATATAS YOGUR
REPOLLO AJOARRIERO MAGRO CON TOMATE YOGUR	SOPA DE FIDEOS BONITO ENCEBOLLADO YOGUR	CREMA DE CALABACÍN TORTILA DE PATATAS CON ENSALADA YOGUR	HABAS CON JAMÓN BOQUERONES CON PIMIENTOS YOGUR	COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO

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

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de
alimentación a
colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON:



Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

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

JUNIO / June 2019

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

Lentejas estofadas con verduras
Lentils stew with vegetables
ADO: GLUTEN
Tortilla española con lechuga, tomate y maíz
Spanish omelette with lettuce, tomatoes and corn salad
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

3

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
761	31	28	97

Macarrones integrales con chorizo y tomate
Macaroni with tomato sauce and sausage
ADOS: gluten, huevo, lácteos y derivados, soja
Merluza en salsa verde con huevo y guisantes
Hake in green sauce with egg and green peas
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

4

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728	32	22	100

Judías pintas con arroz
Beans stew with rice
ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Magro con tomate, patata, pimiento, cebolla
Pork meat with tomato sauce, potatoes, pepper and onion
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

5

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
879	34	39	98

Brócoli rehogado con mayonesa
Sauteed broccoli with mayonnaise
ADO: HUEVO
F. pollo plancha con patatas panadera
Grilled chicken steak with baked potatoes
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

6

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
662	34	36	51

Patatas guisadas a la riojana
Potatoes stew with pepper, onion, tomato and sausage
ADO: SOJA
Bonito horno con pisto
Baked tuna with ratatouille
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

7

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
901	37	39	100

Ensalada de pasta con tomate, atún y maíz
Pasta salad with tomatoes, tuna and corn
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS
F. de rape romana con verduras hervidas
Battered monkfish with boiled vegetables
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

10

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
811	36	32	95

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato sauce
Cinta de lomo plancha con patatas fritas
Grilled tenderloin pork with fries
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

11

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
857	28	49	76

Potaje castellano con huevo, chorizo
Chick peas stew with egg and sausage
ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA
Bacalao orly con lechuga, tomate y maíz
Floured cod with lettuce, tomatoes and corn salad
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
Helado (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Ice-cream, bread**

12

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
785	38	32	87

FIESTA NO SCHOOL

13

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

Paella valenciana
"Paella Valenciana"
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Tortilla de jamón con calabacín a la plancha
Ham omelette with grilled zucchini
ADO: HUEVO, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

14

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
774	32	30	95

Espaguetis integrales gratinados con tomate y queso
Spaghetti au gratin with tomato sauce and cheese
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA
Merluza enharinada con lechuga, tomate y remolacha
Floured hake with lettuce, tomatoes and beetroot salad
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

17

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
929	42	40	100

Crema de champiñón
Mushroom cream
Albóndigas guisadas con verduras y patatas dado
Meatballs stew with vegetables and potatoes
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

18

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
846	31	31	111

Lentejas guisadas con verduras y chorizo
Lentils stew with vegetables and sausage
ADO: SOJA, GLUTEN
Pollo en pepitoria con huevo y patatas
Chicken in pepitoria sauce with egg and potatoes
ADO: GLUTEN, HUEVO, FRUTOS SECOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

19

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
953	54	37	102

Arroz blanco con tomate
Rice with tomato sauce
Lacon a la gallega con patatas al vapor
Lacon with oil, paprika and steamed potatoes
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

20

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
613	23	26	73

COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO
SPECIAL MEAL END OF COURSE

21



5 de Junio
Día del Medio Ambiente

