

# 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:

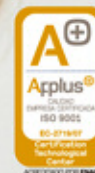
Ficha técnica de platos contactar en:  
[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

# Menú ESCOLAR

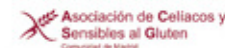


*Parga y López*

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 SIN PESCADO**

**JUNIO 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

**3**

Lentejas estofadas con verduras  
*ADO: GLUTEN*

Tortilla española con lechuga, tomate y maíz  
*ADO: HUEVO*

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**4**

Macarrones integrales con chorizo y tomate  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA*

Lomo a la plancha con guisantes

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
827	30	39	89

**5**

Judías pintas con arroz  
*ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA*

Magro con tomate, patata, pimiento, cebolla

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**6**

Brócoli rehogado con mayonesa  
*ADO: HUEVO*

F. pollo plancha con patatas panadera

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**7**

Patatas guisadas a la riojana  
*ADO: SOJA*

Pisto con huevo  
*ADO: HUEVO*

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
726	23	30	91

**10**

Ensalada de pasta con tomate y maíz  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*

Pollo asado con verduras hervidas

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
882	62	31	90

**11**

Judías verdes con tomate

Cinta de lomo plancha con patatas fritas

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**12**

Potaje castellano con huevo, chorizo  
*ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA*

Pavo con lechuga, tomate y maíz

Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
762	44	30	79

**13**

Crema de zanahorias  
*ADO: APIO*

Ternera guisada con verduras y patatas dado

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
807	26	36	95

**14**

Arroz con pollo

Tortilla de jamón con calabacín a la plancha  
*ADO: HUEVO, SOJA*

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
755	27	30	96

**17**

Espaguetis integrales gratinados con tomate y queso  
*ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA*

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

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**18**

Crema de champiñón

Albóndigas guisadas con verduras y patatas dado  
*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.
846	31	31	111

**19**

Lentejas guisadas con verduras y chorizo  
*ADO: SOJA, GLUTEN*

Pollo en pepitoria con huevo y patatas  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, FRUTOS SECOS*

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**20**

Arroz blanco rehogado con tomate

Lacon a la gallega con patatas al vapor

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**21**

**COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO**



*5 de Junio*  
*Día del Medio Ambiente*

