

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

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

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

4

Macarrones integrales con tomate
ADO: GLUTEN, HUEVO

Merluza en salsa verde con huevo y guisantes
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680	30	18	100

5

Judías pintas con arroz (sin jamón)
ADO: GLUTEN, SOJA

Magro con tomate, patata, pimiento, cebolla

Fruta, 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 de soja (soja) 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

Bonito hormo con pisto
ADO: PESCADO

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

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

10

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

F. de rape romana con verduras hervidas
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

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

11

Judías verdes con tomate

Cinta de lomo plancha con patatas fritas

Fruta, 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

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

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

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

13

Crema de zanahorias
ADO: APIO

Ternera guisada con verduras y patatas dado

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

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

14

Paella valenciana
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

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

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

17

Espaguetis integrales con tomate
ADO: HUEVO, GLUTEN

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

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728	30	23	100

18

Crema de champiñón

Albóndigas guisadas con verduras y patatas dado
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta, 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, 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, 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

