

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
GUISANTES REHOGADOS CON JAMÓN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA FRUTA	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS AL VINO CON ENSALADA YOGUR	CREMA DE CALABAZA BOQUERONES CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA	SOPA DE ESTRELLAS CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON TOMATE TORTILLA DE QUESO CON PATATAS YOGUR
PURÉ DE CALABAZA GALLO CON ENSALADA YOGUR	ESPINACAS CON BECHAMEL JAMONCITOS DE POLLO CON PURÉ DE PATATA FRUTA	SOPA JULIANA ATÚN CON TOMATE YOGUR	MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA	NO LECTIVO
VACACIONES SEMANA SANTA				
NO LECTIVO	PISTO MANCHEGO CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE PAVO AL HORNO CON ENSALADA YOGUR	ALCACHOFAS CON JAMÓN MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERAS YOGUR	CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL FRUTA
PIMIENTOS RELLENOS CINTA DE LOMO CON PURÉ DE PATATA FRUTA	MACARRONES CON GAMBAS TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA YOGUR			

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

NTRA. SRA. DE LA PALOMA



ABRIL / April 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 ecológicos con tomate y queso
Ecological macaroni with tomato sauce and cheese
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Tortilla de espinacas con rodaja de tomate natural
Spinach omelette with tomato salad
 ADO: HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
802	31	32	98

Puré de verduras frescas y patata
Fresh vegetables and potatoes puree
Salmón a la naranja con lechuga tomate y maíz
Salmon in orange sauce with lettuce, tomatoes and corn salad
 ADO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

Empedrado de judías pintas ecológicas
Ecological beans stew
 ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Lomo fresco plancha con menestra de verduras
Grilled tenderloin pork with mixed vegetables
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
872	32	38	101

Brócoli con patata rehogado
Sauteed broccoli with potatoes
Jamoncitos de pollo asados y arroz saiteado con ajo
Roasted chicken thighs with sauteed rice with garlic
 Yogur batido con miel (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt with honey, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
633	34	25	95

Potaje con espinacas y huevo picado
Stewed spinach with egg
 ADO: HUEVO, GLUTEN
Merluza enharinada con lechuga, cebolla y remolacha
Floured hake with lettuce, onion and beetroot salad
 ADO: PESCADO, GLUTEN
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

Lentejas ecológicas con verduras
Ecological lentils with vegetables
 ADO: GLUTEN
Lacon al horno con patata asada y rodajas de tomate natural
Baked lacon with baked potatoes and tomatoes salad
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
692	34	23	87

Espaguetis ecológicos con orégano y tomate
Ecological spaghetti with oregano and tomato sauce
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Bacalao orly con lechuga, maíz y tomate
Battered cod with lettuce, corn and tomatoes salad
 ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
833	36	32	100

Puré de calabacín y puerro
Courgette and leek puree
Estofado de ternera con verduras y patatas dado
Battered cod with vegetables and fries
 ADO: APIO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

Arroz con pollo y calamares
Rice with chicken and squids
 ADO: MOLUSCOS
Palometa con pisto
Pomfret with ratatouille
 ADO: PESCADO, GLUTEN
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
662	28	27	77

NO LECTIVO
NO SCHOOL

15

16

17

18

19

VACACIONES SEMANA SANTA

EASTER HOLIDAYS

22
NO LECTIVO
NO SCHOOL

Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria
Stewed ecological lentils with carrot
 ADO: GLUTEN
Huevos villaroy con lechuga, tomate y aceitunas
Egg with cream sauce with lettuce, tomatoes and olives salad
 ADO: HUEVO, CRUSTACEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / Ice-cream, bread

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
805	28	36	94

Ensalada pasta con atún, maíz, cebolla y tomate
Pasta salad with tuna, corn, onion and tomatoes
Albóndigas en salsa con verduras y arroz
Meatballs in sauce with vegetables and rice
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
739	31	21	106

Sopa de cocido
Stew soup
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido completo, ternera, pollo, chorizo, repollo
"Cocido" with meat, chicken, sausage, cabbage
 ADO: SOJA
 Fruta, leche (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

26
Crema de verduras frescas
Fresh vegetables cream
Merluza al horno con huevo y guisantes
Baked hake with egg and green peas
 ADO: PESCADO, HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
613	25	20	83

29
Arroz blanco con tomate
Rice with tomato sauce
F. palometa rebozado con champiñón al ajillo
Battered pomfret with sauteed mushroom with garlic
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
749	29	28	95

30
Judías verdes rehogadas
Sauteed green beans
F. de pollo campero plancha con puré de patata
Grilled chicken steak with mashed potatoes
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
694	34	29	73

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria



23 de Abril
Día del LIBRO