

# 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
<b>VACACIONES SEMANA SANTA</b>				
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"/>
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](http://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](http://www.pargaylopez.com)

**NTRA. SRA. DE LA CONCEPCIÓN**



**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 con tomate y queso** 1  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
 Tortilla de espinacas con rodaja de tomate natural  
 ADO: HUEVO  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Puré de verduras frescas** 2  
 Salmón a la naranja con lechuga tomate y maíz  
 ADO: PESCADO  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Empedrado de judías pintas** 3  
 ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA  
 Lomo fresco plancha con puré de patatas  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Brócoli con patata y mayonesa** 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** 5  
 ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA  
 Merluza enharinada con lechuga, cebolla y remolacha  
 ADO: PESCADO, GLUTEN  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Lentejas con verduras y chorizo** 8  
 ADO: SOJA, GLUTEN  
 Lacon al horno con patatas a lo pobre  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Espaguetis con carne picada, orégano y tomate** 9  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
 Tortilla de jamón con lechuga, maíz y tomate  
 ADO: HUEVO, SOJA  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
799	31	34	93

**Puré de calabacín** 10  
 Estofado de ternera con verduras y patatas dado  
 ADO: APIO  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Arroz con pollo y verduras** 11  
 Bacalao orly con lechuga, tomate y zanahoria  
 ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
647	28	27	73

NO LECTIVO

V A C A C I O N E S S E M A N A S A N T A

NO LECTIVO

**Lentejas estofadas con zanahoria** 23  
 ADO: GLUTEN  
 Huevos villaroy con lechuga, tomate y aceitunas  
 ADO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS  
 Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
859	31	35	104

**Verduras frescas en puré** 24  
 Albóndigas en salsa con arroz  
 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.
739	31	21	106

**Sopa de cocido** 25  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA  
 Cocido completo, ternera, pollo, chorizo, repollo  
 ADO: SOJA  
 Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Ensalada de pasta con atún, maíz, cebolla** 26  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS  
 Merluza al horno con huevo y guisantes  
 ADO: PESCADO, HUEVO  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Arroz blanco con tomate** 29  
 F. rape rebozado con champiñón al ajillo  
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Judías verdes rehogadas** 30  
 F. de pollo plancha con patatas bastón  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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