

# 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:



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)

**REAL ARMADA**

**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 con tomate y queso**  
**Macaroni with tomato sauce and cheese**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
**Tortilla de espinacas con rodaja de tomate natural**  
**Spinach omelette with tomatoes 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 zanahoria, apio, puerro, acelgas**  
**Carrot, celery, leek and chard puree**  
 ADO: APIO  
**Salmón a la naranja con lechuga tomate y maíz**  
**Salmon in orange sauce and lettuce, tomatoes and corn salad**  
 ADO: PESCADO  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

**Empedrado de judías pintas**  
**Stewed beans**  
 ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA  
**Lomo fresco plancha con puré de patatas**  
**Fresh tenderloin pork with mashed potatoes**  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

**Brócoli con patata y mayonesa**  
**Broccoli with potatoes and mayonnaise**  
 ADO: HUEVO  
**Jamoncitos de pollo asado con lechuga, tomate y zanahoria**  
**Roasted chicken thighs with lettuce, tomatoes and carrot salad**  
 Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
593	34	26	55

**Potaje con espinacas y huevo picado**  
**Spinach stew with egg**  
 ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA  
**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 con verduras y chorizo**  
**Lentils stew with vegetables and sausage**  
 ADO: SOJA, GLUTEN  
**Lacon al horno con patatas a lo pobre**  
**Baked lacon with baked potatoes**  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

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

**Espaquetis ECO con carne picada, orégano y tomate**  
**Ecological spaghetti with mince eat, oregano and tomato sauce**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
**Tortilla de patata con lechuga, maíz y tomate**  
**Potatoes omelette with lettuce, corn and tomatoes salad**  
 ADO: HUEVO  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
846	32	35	100

**Puré de calabacín**  
**Courgette puree**  
**Estofado de ternera con verduras y patatas dadas**  
**Beef stew with vegetables and potatoes**  
 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 verduras**  
**Rice with chicken and vegetables**  
**Bacalao con pisto**  
**Cod with ratatouille**  
 ADO: PESCADO, GLUTEN  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732	26	27	97

**NO LECTIVO**  
**NO SCHOOL**

**15**

**16**

**17**

**18**

**19**

**VACACIONES SEMANA SANTA**

**EASTER HOLIDAYS**

**NO LECTIVO**  
**NO SCHOOL**

**Lentejas ECO estofadas con verduras y chorizo**  
**Ecological lentils stew with vegetables and sausage**  
 ADO: GLUTEN, SOJA  
**Croquetas de jamón con ensalada**  
**Ham croquettes with salad**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO  
**Piña en su jugo y pan** (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Pineapple in light syrup, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
799	32	23	117

**Verduras frescas en puré, acelgas, apio, puerro y patata**  
**Chark, celery, leek and potatoes puree**  
 ADO: APIO  
**Albóndigas en salsa con champiñones**  
**Meat balls in sauce with mushroom**  
 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.
792	33	26	107

**Sopa de cocido**  
**Stew soup**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA  
**Cocido completo, ternera, pollo, chorizo, repollo**  
**"Cocido" with meat, chicken, sausage and cabbage**  
 ADO: SOJA  
**Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan** (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Ice-cream, bread**

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

**Ensalada de pasta con atún, maíz, cebolla**  
**Pasta salad with tuna, corn and onion**  
 ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTACEOS, MOLLUSCOS  
**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.
698	32	26	84

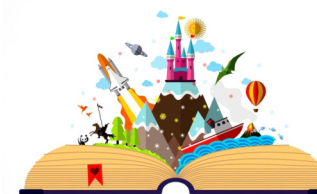
**Arroz blanco con tomate**  
**Rice with tomato sauce**  
**F. rape rebozado con lechuga, zanahoria y maíz**  
**Battered monkfish with lettuce, carrot and corn salad**  
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
684	25	28	83

**Judías verdes rehogadas con ajo**  
**Sauteed green beans with garlic**  
**Jamoncitos de pollo asado con patatas fritas**  
**Roasted chicken thighs with fries**  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
795	53	31	75

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**