

# 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:

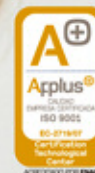
Ficha técnica de platos contactar en:  
[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

# Menú ESCOLAR

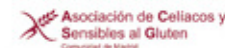


*Parga y López*

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](mailto:info@pargaylopez.com) • [www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

Ntra. Sra. de la Paloma MUSULMANES



NOVIEMBRE 2018

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Menú elaborado por el departamento de nutrición de PARGA Y LÓPEZ, S.L.

<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a <b>ALÉRGENOS</b>.</p> <p><b>ADO:</b> Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>			<p style="text-align: center;"><b>FIESTA</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>NO LECTIVO</b></p>																																								
<p>Lentejas ecológicas con zanahoria <b>5</b>  <i>ADO: GLUTEN, SOJA</i>                  Tortilla francesa con ensalada lechuga y tomate <i>ADO:HUEVO</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>762</td><td>30</td><td>24</td><td>106</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	762	30	24	106	<p>Puré de calabaza <b>6</b>                  Estofado de ternera con verduras <i>ADO: APIO</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>681</td><td>31</td><td>26</td><td>81</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	681	31	26	81	<p>Macarrones ecológicos con tomate y queso <b>7</b>  <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i>                  Merluza enharinada con berenjena planchats <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>933</td><td>42</td><td>33</td><td>117</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	933	42	33	117	<p>Coliflor con bechamel <b>8</b>  <i>ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i>                  F. de pollo campero plancha con patatas asada                  Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>934</td><td>40</td><td>59</td><td>60</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	934	40	59	60	<p style="text-align: center;"><b>FIESTA</b></p>								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
762	30	24	106																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
681	31	26	81																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
933	42	33	117																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
934	40	59	60																																									
<p>Arroz con tomate/Rice with tomato sauce <b>12</b>                  Tortilla de calabacín con lechuga y tomate <i>ADO:HUEVO</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>618</td><td>18</td><td>27</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	618	18	27	76	<p>Judías pintas ecológicas con arroz <b>13</b>  <i>ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA</i>                  F. de rape rebozado con lechuga, tomate y maíz <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>786</td><td>34</td><td>26</td><td>106</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	786	34	26	106	<p>Crema de champiñones <b>14</b>                  Ragú de pavo con patatas dado                  Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)/Yogurt, bread</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>833</td><td>46</td><td>38</td><td>78</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	833	46	38	78	<p>Sopa de fideos/Stew soup <b>15</b>  <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</i>                  Cocido completo con ternera, repollo, y pollo <i>ADO: SOJA</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>665</td><td>26</td><td>19</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	665	26	19	98	<p>Brócoli rehogado con patata cocida <b>16</b>  <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS</i>                  Bacalao con pisto/Cod with ratatouille <i>ADO: PESCADO, GLUTEN</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>595</td><td>25</td><td>28</td><td>61</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	595	25	28	61
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
618	18	27	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
786	34	26	106																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
833	46	38	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
595	25	28	61																																									
<p>Lentejas ecológicas con arroz <b>19</b>  <i>ADO: GLUTEN, SOJA</i>                  Salchichas de pavo con champiñón al ajillo                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>912</td><td>34</td><td>39</td><td>106</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	912	34	39	106	<p>Espaguetis ecológicos con carne picada y orégano <b>20</b>  <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i>                  Merluza al horno con patatas panadera <i>ADO: PESCADO</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>805</td><td>36</td><td>25</td><td>110</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	805	36	25	110	<p>Crema de zanahoria, acelgas y apio <b>21</b>  <i>ADO: APIO</i>                  Jamoncitos de pollo campero con patatas dado                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>845</td><td>52</td><td>29</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	845	52	29	93	<p>Patatas con carne <b>22</b>                  Salmón a la naranja con ensalada <i>ADO: PESCADO</i>                  Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>682</td><td>36</td><td>31</td><td>66</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	682	36	31	66	<p>Guiso de fideos con calamares <b>23</b>  <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, MOLUSCOS</i>                  Tortilla de queso con lechuga, tomate y zanahoria <i>ADO: HUEVO, SOJA</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>678</td><td>23</td><td>28</td><td>83</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	678	23	28	83
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
912	34	39	106																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
805	36	25	110																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
845	52	29	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
682	36	31	66																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
678	23	28	83																																									
<p>Espirales ecológicos con queso <b>26</b>  <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i>                  Bacalao rebozado con lechuga, tomate, remolacha <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>868</td><td>38</td><td>33</td><td>105</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	868	38	33	105	<p>Judías verdes con tomate frito <b>27</b>                  Tortilla de espinacas con lechuga, tomate y maíz <i>ADO:HUEVO</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>565</td><td>21</td><td>27</td><td>61</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	565	21	27	61	<p>Sopa de cocido/Stew soup <b>28</b>  <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</i>                  Cocido completo con ternera, repollo, y pollo <i>ADO: SOJA</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>665</td><td>26</td><td>19</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	665	26	19	98	<p>Puré de verduras frescas <b>29</b>                  Pollo campero guisado con arroz                  Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>621</td><td>37</td><td>19</td><td>77</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	621	37	19	77	<p>Fabada asturiana/"Fabada asturiana" <b>30</b>  <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN</i>                  Palometa con tomate y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <i>ADO: PESCADO</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>810</td><td>31</td><td>52</td><td>54</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	810	31	52	54
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
868	38	33	105																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
565	21	27	61																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
621	37	19	77																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
810	31	52	54																																									