

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

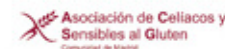


Parga y López

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

Ntra. Sra. de la Paloma SIN PESCADO



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 ALÉRGENOS.</p> <p>ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>			<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">FIESTA</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>																																								
<p>Lentejas ecológicas con zanahoria 5 <i>ADO: GLUTEN, SOJA</i></p> <p>Tortilla francesa con ensalada lechuga y tomate <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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 6 Estofado de ternera con verduras <i>ADO: APIO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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 7 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Filete de ternera con berenjena plancha</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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 8 <i>ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>F. de pollo campero plancha con patatas asada</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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;">9</p> <p style="text-align: center;">FIESTA</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 12 Tortilla de calabacín con lechuga y tomate <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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 13 <i>ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA</i></p> <p>F. de ternera plancha con lechuga, tomate y maíz <i>ADO: HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>789</td><td>36</td><td>29</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	789	36	29	98	<p>Crema de champiñones 14 Ragú de pavo con patatas dado</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>788</td><td>46</td><td>33</td><td>78</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	788	46	33	78	<p>Sopa de fideos 15 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p>Cocido completo con ternera, repollo, chorizo y pollo <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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 16 Filete de pollo plancha con pisto <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>608</td><td>28</td><td>26</td><td>66</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	608	28	26	66
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
618	18	27	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
789	36	29	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
788	46	33	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
608	28	26	66																																									
<p>Lentejas ecológicas con arroz 19 <i>ADO: GLUTEN, SOJA</i></p> <p>Cinta de lomo fresca con champiñón al ajillo</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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 20 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Ternera plancha con patatas panadera</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>768</td><td>32</td><td>28</td><td>110</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	768	32	28	110	<p>Crema de zanahoria, acelgas y apio 21 <i>ADO: APIO</i></p> <p>Jamoncitos de pollo campero con patatas dado</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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 22 Chuleta de sajonia con ensalada lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>715</td><td>30</td><td>25</td><td>89</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	715	30	25	89	<p>Sopa de verduras 23 Tortilla de jamón con lechuga, tomate y zanahoria <i>ADO: HUEVO, SOJA</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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.																																									
768	32	28	110																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
845	52	29	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
715	30	25	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
678	23	28	83																																									
<p>Espirales ecológicos con queso 26 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Cinta de lomo con lechuga, tomate, remolacha</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>935</td><td>31</td><td>48</td><td>101</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	935	31	48	101	<p>Judías verdes con tomate frito 27 Tortilla de espinacas con lechuga, tomate y maíz <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>638</td><td>20</td><td>25</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	638	20	25	79	<p>Sopa de cocido 28 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</i></p> <p>Cocido madrileño con repollo, ternera y patata <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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 29 Pollo campero guisado con arroz</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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 30 <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN</i></p> <p>Salchichas con tomate y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>892</td><td>40</td><td>54</td><td>62</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	892	40	54	62
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
935	31	48	101																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
638	20	25	79																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
621	37	19	77																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
892	40	54	62																																									