

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

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 ⑤ <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, 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</p> <p>Estofado de ternera con verduras ⑥ <i>ADO: APIO</i></p> <p>Fruta, 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>614</td><td>27</td><td>22</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	614	27	22	76	<p>Macarrones ecológicos con tomate ⑦ <i>ADO: GLUTEN, HUEVO,</i></p> <p>Merluza enharinada con berenjena plancha ⑦ <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta, 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 mayonesa ⑧ <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>F. de pollo campero plancha con patatas asada ⑧</p> <p>Yogur de soja (soja) 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>34</td><td>31</td><td>51</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	618	34	31	51	<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.																																									
614	27	22	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
933	42	33	117																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
618	34	31	51																																									
<p>Arroz con tomate ⑫</p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga y tomate ⑫ <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Fruta 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 verdes rehogadas ⑬</p> <p>F. de rape rebozado con lechuga, tomate y maíz ⑬ <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta 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>679</td><td>27</td><td>22</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	679	27	22	93	<p>Crema de champiñones ⑭</p> <p>Ragú de pavo con patatas dado ⑭</p> <p>Yogur de soja (soja) 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 ⑮ <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Fruta 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>598</td><td>22</td><td>16</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	22	16	93	<p>Brócoli rehogado con patata cocida ⑯</p> <p>Bacalao con pisto ⑯ <i>ADO: PESCADO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta 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>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.																																									
679	27	22	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
788	46	33	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
595	25	28	61																																									
<p>Lentejas ecológicas con arroz ⑰ <i>ADO: GLUTEN, SOJA</i></p> <p>Cinta de lomo fresca con champiñón al ajillo ⑰</p> <p>Fruta 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 con tomate y orégano ⑱ <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p>Merluza al horno con patatas panadera ⑱ <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>Fruta 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>724</td><td>20</td><td>40</td><td>71</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	724	20	40	71	<p>Crema de zanahoria, acelgas y apio ⑳ <i>ADO: APIO</i></p> <p>Jamoncitos de pollo campero con patatas dado ⑳</p> <p>Fruta 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 ㉑</p> <p>Salmón a la naranja con ensalada ㉑ <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>Yogur de soja (soja) 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>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 ㉒ <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, MOLUSCOS</i></p> <p>Tortilla de jamón con lechuga, tomate y zanahoria ㉒ <i>ADO: HUEVO, SOJA</i></p> <p>Fruta 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.																																									
724	20	40	71																																									
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 tomate ㉔ <i>ADO: HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Bacalao rebozado con lechuga, tomate, remolacha ㉔ <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta 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>985</td><td>30</td><td>53</td><td>97</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	985	30	53	97	<p>Judías verdes con tomate frito ㉕</p> <p>Tortilla de espinacas con lechuga, tomate y maíz ㉕ <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Fruta 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>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 ㉖ <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</i></p> <p>Cocido madrileño con repollo, ternera y patata ㉖ <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Fruta 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>598</td><td>22</td><td>16</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	22	16	93	<p>Puré de verduras frescas ㉗</p> <p>Pollo campero guisado con arroz ㉗</p> <p>Yogur de soja (soja) 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>621</td><td>37</td><td>19</td><td>77</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	621	37	19	77	<p>Judías con verduras ㉘</p> <p>Palometa con tomate y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ㉘ <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>Fruta 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.																																									
985	30	53	97																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
565	21	27	61																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
621	37	19	77																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
892	40	54	62																																									