

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>Este mes celebramos el Carnaval</p>		<p>NO LECTIVO</p>																																								
<p>NO LECTIVO</p>	<p>Arroz con verduras Tortilla de jamón con lechuga, maíz y tomate ADO: HUEVO, SOJA Piña en su jugo y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>629</td><td>17</td><td>25</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	629	17	25	85	<p>Macarrones con tomate (pasta sin gluten) ADO: SOJA Merluza al horno con lechuga, tomate y cebolla ADO: PESCADO Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>728</td><td>30</td><td>23</td><td>100</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	728	30	23	100	<p>Brócoli rehogado Filetes rusos en salsa con patatas dado ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>718</td><td>32</td><td>38</td><td>62</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	718	32	38	62	<p>Potaje de espinacas y bacalao ADO: HUEVO, SOJA Y PESCADO F. de pollo plancha con champiñón al ajillo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>873</td><td>47</td><td>34</td><td>95</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	873	47	34	95								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
629	17	25	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
728	30	23	100																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
718	32	38	62																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
873	47	34	95																																									
<p>Espaguetis ecológicos al ajillo (pasta sin gluten) ADO: SOJA Rape a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas ADO: PESCADO Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>601</td><td>33</td><td>13</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	601	33	13	87	<p>Lentejas ecológicas con verduras Tortilla española con lechuga, tomate y zanahoria ADO:HUEVO Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>767</td><td>31</td><td>28</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	767	31	28	98	<p>Puré de zanahorias, acelgas y apio ADO: APIO Ragú de ternera guisado con patatas dado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>675</td><td>25</td><td>26</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	675	25	26	85	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten) ADO: SOJA Cocido completo con ternera, repollo, chorizo y pollo ADO: SOJA Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</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>Judías verdes rehogadas Bacalao con tomate y patatas bastón (harina sin gluten) ADO: PESCADO Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>610</td><td>28</td><td>26</td><td>66</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	610	28	26	66
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
601	33	13	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
767	31	28	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
675	25	26	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
610	28	26	66																																									
<p>Espirales con tomate (pasta sin gluten) ADO: SOJA Lacón a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>719</td><td>29</td><td>26</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	719	29	26	92	<p>Alubias blancas estofadas ADO: HUEVO Merluza al horno con guarnición de verduras ADO: PESCADO Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>640</td><td>35</td><td>18</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	640	35	18	85	<p>Paella mixta de pollo y pescado ADO: CRUSTACEOS, PESCADOS, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural ADO:HUEVO Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>689</td><td>27</td><td>28</td><td>83</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	689	27	28	83	<p>Crema de verduras frescas Pavo guisado con arroz Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>759</td><td>45</td><td>28</td><td>82</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	759	45	28	82	<p>Patatas con calamaere ADO: MOLUSCOS F. rusos con tomate y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>777</td><td>29</td><td>33</td><td>91</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	777	29	33	91
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
719	29	26	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
640	35	18	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
689	27	28	83																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
759	45	28	82																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
777	29	33	91																																									
<p>Macarrones con tomate (pasta sin gluten) ADO: SOJA C. de lomo plancha con lechuga, tomate y zanahoria Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>850</td><td>31</td><td>40</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	850	31	40	92	<p>Lentejas ecológicas con zanahoria y pimiento Palometa on pisto ADO: PESCADO Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>618</td><td>38</td><td>13</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	618	38	13	87	<p>Brócoli rehogado Jamoncitos de pollo asados con arroz Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>671</td><td>35</td><td>27</td><td>73</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	671	35	27	73	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten) ADO: SOJA Cocido madrileño con ternera y chorizo ADO: SOJA Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>611</td><td>23</td><td>20</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	611	23	20	87	<p>Crema de coliflor Salmón al horno con patata panadera ADO: PESCADO Helado sin gluten (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C</td></tr> <tr><td>684</td><td>30</td><td>22</td><td>91</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C	684	30	22	91
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
850	31	40	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
618	38	13	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
671	35	27	73																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
611	23	20	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C																																									
684	30	22	91																																									