

# 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:

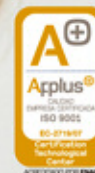
Ficha técnica de platos contactar en:  
[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

# Menú ESCOLAR

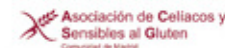


*Parga y López*

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 • [www.pargaylopez.com](http://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><b>Macarrones ecológicos con tomate y queso</b>   <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i>  <b>Tortilla de espinacas con rodaja de tomate natural</b>  <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>802</td><td>31</td><td>32</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	802	31	32	98	<p><b>Puré de verduras frescas y patata</b>   <b>Salmón a la naranja con lechuga tomate y maíz</b>  <i>ADO: PESCADO</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>732</td><td>31</td><td>32</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	732	31	32	79	<p><b>Empedrado de judías pintas ecológicas</b>   <b>Pavo fresco plancha con menestra de verduras (sin jamón)</b>                  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>872</td><td>32</td><td>38</td><td>101</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	872	32	38	101	<p><b>Brócoli con patata rehogado</b>   <b>Jamoncitos de pollo asados y arroz salteado con ajito</b>  <b>Yogur batido con miel (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>633</td><td>34</td><td>25</td><td>95</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	633	34	25	95	<p><b>Potaje con espinacas y huevo picado</b>   <i>ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA</i>  <b>Merluza enharinada con lechuga, cebolla y remolacha</b>  <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>658</td><td>37</td><td>20</td><td>84</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	658	37	20	84
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
802	31	32	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
732	31	32	79																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
872	32	38	101																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
633	34	25	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
658	37	20	84																																									
<p><b>Lentejas ecológicas con verduras</b>   <i>ADO: GLUTEN</i>  <b>Pollo al horno con patata asada y rodajas de tomate natural</b>                  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>692</td><td>34</td><td>23</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	692	34	23	87	<p><b>Espaguetis ecológicos con orégano y tomate</b>   <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i>  <b>Bacalao orly con lechuga, maíz y tomate</b>  <i>ADO: PESCADO, GLUTEN, 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>833</td><td>36</td><td>32</td><td>100</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	833	36	32	100	<p><b>Puré de calabacín y puerro</b>   <b>Estofado de ternera con verduritas y patatas dado</b>  <i>ADO: APIO</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>791</td><td>28</td><td>40</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	791	28	40	79	<p><b>Arroz con pollo y calamares</b>   <i>ADO: MOLUSCOS</i>  <b>Palometa con pisto</b>  <i>ADO: PESCADO, 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>662</td><td>28</td><td>27</td><td>77</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	662	28	27	77	<p><b>NO LECTIVO</b> </p>								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
692	34	23	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
833	36	32	100																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
791	28	40	79																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
662	28	27	77																																									
<p><b>V A C A C I O N E S   S E M A N A   S A N T A</b></p>																																												
<p><b>NO LECTIVO</b> </p>	<p><b>Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria</b>   <i>ADO: GLUTEN</i>  <b>Huevos villaroy con lechuga, tomate y aceitunas</b>  <i>ADO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS</i>  <b>Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>805</td><td>28</td><td>36</td><td>94</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	805	28	36	94	<p><b>Ensalada pasta con atún, maíz, cebolla y tomate</b>   <b>Pollo en salsa con verduras y arroz</b>                  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>739</td><td>31</td><td>21</td><td>106</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	739	31	21	106	<p><b>Sopa de cocido</b>   <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</i>  <b>Cocido completo, ternera, pollo, chorizo, repollo</b>  <i>ADO: SOJA</i>                  Fruta, leche (lácteos y derivados, gluten, soja) 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>611</td><td>23</td><td>20</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	611	23	20	87	<p><b>Crema de verduras frescas</b>   <b>Merluza al horno con huevo y guisantes</b>  <i>ADO: PESCADO, 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>613</td><td>25</td><td>20</td><td>83</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	613	25	20	83								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
805	28	36	94																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
739	31	21	106																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
611	23	20	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
613	25	20	83																																									
<p><b>Arroz blanco con tomate</b>   <b>F. palometa rebozado con champiñon al ajillo</b>  <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>749</td><td>29</td><td>28</td><td>95</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	749	29	28	95	<p><b>Judías verdes rehogadas</b>   <b>F. de pollo campero plancha con puré de patata</b>                  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>694</td><td>34</td><td>29</td><td>73</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	694	34	29	73	<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a <b>ALÉRGICOS</b>.  <b>ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</b></p>			<p> <b>23 de Abril</b>  <b>Día del LIBRO</b></p> 																							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
749	29	28	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
694	34	29	73																																									