

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

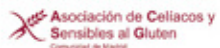


Parga y López

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>Macarrones ecológicos con tomate DÍA 1 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i> Tortilla de espinacas con rodaja de tomate natural <i>ADO: HUEVO</i> 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>662</td><td>23</td><td>22</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	662	23	22	93	<p>Puré de verduras frescas y patata DÍA 2 Salmón a la naranja con lechuga tomate y maíz <i>ADO: PESCADO</i> 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>732</td><td>31</td><td>32</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	732	31	32	79	<p>Empedrado de judías pintas (sin jamón) DÍA 3 <i>ADO: GLUTEN, SOJA</i> Lomo fresco plancha con menestra de verduras (sin jamón) 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>812</td><td>28</td><td>36</td><td>94</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	812	28	36	94	<p>Brócoli con patata rehogado DÍA 4 Jamoncitos de pollo asados y arroz salteado con ajito Yogur de soja con miel (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>633</td><td>34</td><td>25</td><td>95</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	633	34	25	95	<p>Potaje con espinacas y huevo picado DÍA 5 <i>ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA</i> Merluza enharinada con lechuga, cebolla y remolacha <i>ADO: PESCADO, GLUTEN</i> 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>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.																																									
662	23	22	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
732	31	32	79																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
812	28	36	94																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
633	34	25	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
658	37	20	84																																									
<p>Lentejas ecológicas con verduras DÍA 8 <i>ADO: GLUTEN</i> Lacon al horno con patatas asadas y rodajas de tomate natural 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>692</td><td>34</td><td>23</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	692	34	23	87	<p>Espaguetis ecológicos con orégano y tomate DÍA 9 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i> Bacalao orly con lechuga, maíz y tomate <i>ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO</i> 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>833</td><td>36</td><td>32</td><td>100</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	833	36	32	100	<p>Puré de calabacín y puerro DÍA 10 Estofado de ternera con verduritas y patatas dado <i>ADO: APIO</i> 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>791</td><td>28</td><td>40</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	791	28	40	79	<p>Arroz con pollo y calamares DÍA 11 <i>ADO: MOLUSCOS</i> Palometa con pisto <i>ADO: PESCADO, GLUTEN</i> 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>662</td><td>28</td><td>27</td><td>77</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	662	28	27	77	<p style="text-align: center;">NO LECTIVO</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 style="font-size: 2em; letter-spacing: 0.5em;">V A C A C I O N E S S E M A N A S A N T A</p>																																												
<p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>	<p>Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria DÍA 23 <i>ADO: GLUTEN</i> Pollo a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas 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>732</td><td>43</td><td>23</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	732	43	23	90	<p>Ensalada de pasta con atún, maíz, cebolla DÍA 24 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS</i> Albóndigas en salsa con verduras y arroz <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS</i> 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>739</td><td>31</td><td>21</td><td>106</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	739	31	21	106	<p>Sopa de cocido DÍA 25 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</i> Cocido completo, ternera, pollo, chorizo, repollo <i>ADO: SOJA</i> 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>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 verduras frescas DÍA 26 Merluza al horno con huevo y guisantes <i>ADO: PESCADO, HUEVO</i> 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>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.																																									
732	43	23	90																																									
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>Arroz blanco con tomate DÍA 29 F. palometa a la plancha con champiñón al ajillo <i>ADO: PESCADO</i> 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>666</td><td>32</td><td>21</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	666	32	21	87	<p>Judías verdes rehogadas DÍA 30 F. de pollo campero plancha con puré de patata 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>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 ALÉRGICOS. ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p> <div style="text-align: right;">  <p style="font-size: 1.5em; color: red; font-weight: bold;">23 de Abril</p> <p style="font-size: 1.5em; color: blue; font-weight: bold;">Día del LIBRO</p> </div>																										
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
666	32	21	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
694	34	29	73																																									