

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>1</p> <p>Macarrones (pasta sin huevo) con tomate <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Ternera a la plancha con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta 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>700</td><td>30</td><td>24</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	700	30	24	92	<p>2</p> <p>Puré de verduras frescas y patata</p> <p>Salmón a la naranja con lechuga tomate y maíz <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>Fruta 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>732</td><td>31</td><td>32</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	732	31	32	79	<p>3</p> <p>Empedrado de judías pintas ecológicas (sin jamón) <i>ADO: GLUTEN, SOJA</i></p> <p>Lomo fresco plancha con menestra de verduras (sin jamón)</p> <p>Fruta 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>4</p> <p>Brócoli con patata rehogado</p> <p>Jamonicos de pollo asados y arroz salteado con ajito</p> <p>Yogur de soja con miel (soja) 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>633</td><td>34</td><td>25</td><td>95</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	633	34	25	95	<p>5</p> <p>Garbanzos guisados con espinacas <i>ADO: GLUTEN, SOJA</i></p> <p>Merluza enharinada con lechuga, cebolla y remolacha <i>ADO: PESCADO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta 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.																																									
700	30	24	92																																									
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>8</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras <i>ADO: GLUTEN</i></p> <p>Lacon al horno con patata asada y rodajas de tomate natural</p> <p>Fruta 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>725</td><td>35</td><td>30</td><td>80</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	725	35	30	80	<p>9</p> <p>Espaguetis (pasta sin huevo) con orégano y tomate <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Bacalao al horno con lechuga, maíz y tomate <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>Fruta 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>698</td><td>37</td><td>20</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	698	37	20	92	<p>10</p> <p>Puré de calabacín y puerro</p> <p>Estofado de ternera con verduritas y patatas dado <i>ADO: APIO</i></p> <p>Fruta 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>11</p> <p>Arroz con pollo y calamares <i>ADO: MOLUSCOS</i></p> <p>Palometa con pisto <i>ADO: PESCADO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta 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>662</td><td>28</td><td>27</td><td>77</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	662	28	27	77	<p>12</p> <p>NO LECTIVO</p>								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
725	35	30	80																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
698	37	20	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
791	28	40	79																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
662	28	27	77																																									
<p>15 16 17 18 19</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>																																												
<p>22</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>23</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria <i>ADO: GLUTEN</i></p> <p>Pollo a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Yogur de soja (soja) 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>732</td><td>43</td><td>23</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	732	43	23	90	<p>24</p> <p>Ensalada de pasta con atún, maíz, cebolla (pasta sin huevo) <i>ADO: SOJA, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS</i></p> <p>Hamburguesa a la plancha con verduras y arroz</p> <p>Fruta 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>25</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo) <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Cocido completo, ternera, pollo, chorizo, repollo <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Fruta 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>611</td><td>23</td><td>20</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	611	23	20	87	<p>26</p> <p>Crema de verduras frescas</p> <p>Merluza al horno con guisantes <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>Fruta 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.																																									
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>29</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>F. palometa a la plancha con champiñón al ajillo <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>Fruta 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>666</td><td>32</td><td>21</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	666	32	21	87	<p>30</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>F. de pollo campero plancha con puré de patata</p> <p>Fruta 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>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.</p> <p>ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p> <div style="text-align: right;"> <p>23 de Abril Día del LIBRO</p> </div>																										
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
666	32	21	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
694	34	29	73																																									