

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 ALÉRGICOS.</p> <p>ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>		<p style="text-align: center;">FIESTA</p>	<p style="text-align: center;">FIESTA</p>	<p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>																																								
<p>Macarrones (pasta sin gluten) horneados con queso y tomate <i>ADO: SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Lacon a la gallega con rodajas de tomate natural</p> <p>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>797</td><td>36</td><td>31</td><td>95</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	797	36	31	95	<p>Brócoli con mayonesa <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Merluza al horno con patatas panadera <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>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>783</td><td>28</td><td>39</td><td>80</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	783	28	39	80	<p>Guiso de fideos con calamares (pasta sin gluten) <i>ADO: SOJA, MOLUSCOS</i></p> <p>Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>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>528</td><td>15</td><td>24</td><td>64</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	528	15	24	64	<p>Puré de verduras frescas</p> <p>F. de pollo plancha y arroz rehogado con champiñón</p> <p>Yogur batido (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>554</td><td>32</td><td>22</td><td>57</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	554	32	22	57	<p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</p> <p>F. bacalao con pisto <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>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>755</td><td>37</td><td>24</td><td>99</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	755	37	24	99
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
797	36	31	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
783	28	39	80																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
528	15	24	64																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
554	32	22	57																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
755	37	24	99																																									
<p>Arroz tres delicias <i>ADO: HUEVO, SOJA</i></p> <p>F. de merluza a la plancha con lechuga, tomate y maíz <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>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>678</td><td>32</td><td>23</td><td>86</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	678	32	23	86	<p>Sopa de cocido (pasta sin gluten) <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, repollo <i>ADO: SOJA</i></p> <p>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>611</td><td>23</td><td>20</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	611	23	20	87		<p>Espaguetis con tomate y chorizo (pasta sin gluten) <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA</i></p> <p>Salmón al horno en salsa con lechuga, tomate y cebolla <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>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>713</td><td>33</td><td>27</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	713	33	27	85	<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Pavo guisado con arroz y zanahoria <i>ADO: APIO</i></p> <p>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>649</td><td>29</td><td>24</td><td>80</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	649	29	24	80								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
678	32	23	86																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
611	23	20	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
713	33	27	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
649	29	24	80																																									
<p>Ensalada de pasta con atún, cebolla, maíz (pasta sin gluten) <i>ADO: SOJA, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS</i></p> <p>F. ternera con lechuga, tomate y remolacha</p> <p>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>32</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	718	32	32	76	<p>Crema de verduras con zanahoria, calabacín, puerro</p> <p>Bacalao al horno con tomate y patatas a lo pobre <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>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>670</td><td>25</td><td>22</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	670	25	22	93	<p>Arroz caldoso con verduras y calamares <i>ADO: MOLUSCOS</i></p> <p>Tortilla de patatas con tomate natural en rodajas <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>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>742</td><td>24</td><td>31</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	742	24	31	92	<p>Espinacas salteadas con jamón, ajo y pimentón <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>F. pollo plancha con patatas dado</p> <p>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>783</td><td>44</td><td>35</td><td>74</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	783	44	35	74	<p>Arroz caldoso con verduras y calamares <i>ADO: MOLUSCOS</i></p> <p>Cazón adobado con lechuga, tomate y aceitunas <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>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>751</td><td>29</td><td>30</td><td>91</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	751	29	30	91
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
718	32	32	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
670	25	22	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
742	24	31	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
783	44	35	74																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
751	29	30	91																																									
<p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras</p> <p>Merluza en salsa con lechuga, tomate y cebolla <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>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>661</td><td>27</td><td>24</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	661	27	24	85	<p>Ensalada de arroz con manzana, atún, cebolla y tomate <i>ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA</i></p> <p>Ragú de ternera estofado con verduras</p> <p>Natillas (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>730</td><td>37</td><td>26</td><td>72</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	730	37	26	72	<p>Crema de calabacín y patata</p> <p>F. pollo plancha con lechuga, tomate, aceitunas</p> <p>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>681</td><td>33</td><td>27</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	681	33	27	76	<p>Macarrones (pasta sin gluten) con queso y tomate <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA</i></p> <p>Salmón plancha con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <i>ADO: PESCADO, HUEVO</i></p> <p>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>615</td><td>35</td><td>17</td><td>80</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	615	35	17	80	<p>Coliflor rehogada</p> <p>Chuletas riojana con patatas bastón</p> <p>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>622</td><td>24</td><td>53</td><td>13</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	622	24	53	13
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
661	27	24	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
730	37	26	72																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
681	33	27	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
615	35	17	80																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
622	24	53	13																																									