

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

Palomeras Bajas SIN CARNE

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

















Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Menú elaborado por el departamento de nutrición de PARGA Y LÓPEZ, S.L.

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

<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>Macarrones con tomate  <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p>Tortilla de queso con lechuga y tomate <i>ADO: HUEVO, LÁCTEO Y DERIVADOS</i></p> <p>Piña en su jugo 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>639,6</td> <td>21,8</td> <td>20,7</td> <td>91,3</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	639,6	21,8	20,7	91,3																																				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
639,6	21,8	20,7	91,3																																									
<p>Lentejas a la jardinera (sin chorizo)  <i>ADO: GLUTEN</i></p> <p>Salmón a la plancha con lechuga, tomate y maíz <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>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>766</td> <td>34,85</td> <td>32,9</td> <td>82,6</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	766	34,85	32,9	82,6	<p>Arroz con tomate  F. de merluza en salsa verde con guisantes y huevo cocido <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Helado (gluten, soja, 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>581,8</td> <td>22,1</td> <td>22,7</td> <td>72,7</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	581,8	22,1	22,7	72,7	<p>Brócoli rehogado  Albóndigas de merluza en salsa con patatas dado <i>ADO: PESCADO, MOLUSCOS, GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>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>722</td> <td>26,15</td> <td>33,3</td> <td>79,4</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	722	26,15	33,3	79,4	<p>Ensalada de pasta (sin carne)  <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS</i></p> <p>Tortilla de patatas con ensalada <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>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>744,1</td> <td>27,75</td> <td>33,6</td> <td>82,6</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	744,1	27,75	33,6	82,6	<p>Garbanzos guisados  <i>ADO: GLUTEN</i></p> <p>F. de rape romana con lechuga, maíz y tomate <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>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>744,6</td> <td>33,75</td> <td>27</td> <td>92,1</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	744,6	33,75	27	92,1
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
766	34,85	32,9	82,6																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
581,8	22,1	22,7	72,7																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
722	26,15	33,3	79,4																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
744,1	27,75	33,6	82,6																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
744,6	33,75	27	92,1																																									
<p>Espaguetis con queso  <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Tortilla de bonito con ensalada <i>ADO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS</i></p> <p>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>728</td> <td>28,45</td> <td>27,1</td> <td>92,5</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	728	28,45	27,1	92,5	<p>Judías blancas guisadas con pimiento y zanahoria  <i>ADO: GLUTEN</i></p> <p>Merluza a la gallega con patatas dado <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>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>732</td> <td>31,65</td> <td>22</td> <td>102</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	732	31,65	22	102	<p>Crema de coliflor  Marmitako de atún con patatas <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>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>748,1</td> <td>24,15</td> <td>22,1</td> <td>113,5</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	748,1	24,15	22,1	113,5	<p>Paella de pescado  <i>ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS</i></p> <p>Bacalao al horno con pisto <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>Yogur (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>561</td> <td>32,3</td> <td>17,4</td> <td>68,9</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	561	32,3	17,4	68,9	<p>Judías verdes rehogadas  Tortilla de queso con patatas fritas <i>ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>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>651</td> <td>22,85</td> <td>29,4</td> <td>73,8</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	651	22,85	29,4	73,8
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
728	28,45	27,1	92,5																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
732	31,65	22	102																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
748,1	24,15	22,1	113,5																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
561	32,3	17,4	68,9																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
651	22,85	29,4	73,8																																									
<p>Coditos con atún y queso  <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADOS, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Merluza al horno con patatas fritas <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>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>776</td> <td>36,45</td> <td>21,4</td> <td>109,6</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	776	36,45	21,4	109,6	<p>Lentejas estofadas  <i>ADO: GLUTEN</i></p> <p>Huevos villarroy con lechuga, remolacha y tomate <i>ADO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS</i></p> <p>Melocotón en almibar, 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>821,2</td> <td>26,9</td> <td>31</td> <td>108,5</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	821,2	26,9	31	108,5	<p>Puré de verduras con acelgas, zanahoria, puerro y apio  <i>ADO: APIO</i></p> <p>Croquetas de bacalao con patatas <i>ADO: SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, PESCADO</i></p> <p>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>783,6</td> <td>16,75</td> <td>42,5</td> <td>83,5</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	783,6	16,75	42,5	83,5	<p>Judías pintas  <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p>F. de limanda romana con lechuga, tomate y zanahoria <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Yogur (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>649,6</td> <td>32,1</td> <td>24,7</td> <td>74,9</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	649,6	32,1	24,7	74,9	<p>Arroz con verduras  Bonito con tomate y patatas</p> <p>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>851,8</td> <td>34,75</td> <td>30,3</td> <td>110,2</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	851,8	34,75	30,3	110,2
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
776	36,45	21,4	109,6																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
821,2	26,9	31	108,5																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
783,6	16,75	42,5	83,5																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
649,6	32,1	24,7	74,9																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
851,8	34,75	30,3	110,2																																									