

# 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)

# Palomeras Bajas SIN HUEVO

SEPTIEMBRE 2018

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 <b>ALÉRGENOS</b>.</p> <p><b>ADO:</b> Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>   |       |       |       |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
|   |       |       |       | <p>Macarrones con tomate (pasta sin huevo) </p> <p><i>ADO: SOJA</i></p> <p>Cinta de lomo con lechuga y tomate</p> <p>Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" data-bbox="1792 682 2105 721"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>747,6</td> <td>23,7</td> <td>32</td> <td>90,8</td> </tr> </table> | Kcal. | Prot. | Lip  | H.C.  | 747,6  | 23,7  | 32    | 90,8 |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| Kcal.   | Prot. | Lip   | H.C.  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| 747,6   | 23,7  | 32    | 90,8  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| <p>Lentejas a la jardinera </p> <p><i>ADO: SOJA, GLUTEN</i></p> <p>Chuleta de Sajonia con lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" data-bbox="123 940 425 980"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>858,1</td> <td>34,85</td> <td>43,2</td> <td>82,6</td> </tr> </table>  | Kcal. | Prot. | Lip   | H.C.  | 858,1 | 34,85 | 43,2 | 82,6  | <p>Arroz con tomate </p> <p>F. de merluza en salsa verde con guisantes (sin huevo cocido)</p> <p><i>ADO: PESCADO</i></p> <p>Helado (gluten, soja, lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" data-bbox="537 940 840 980"> <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 </p> <p>Hamburguesa con tomate y patatas dado</p> <p><i>ADO: SOJA</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" data-bbox="963 940 1265 980"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>714</td> <td>27,85</td> <td>32,9</td> <td>76,9</td> </tr> </table>  | Kcal. | Prot. | Lip | H.C. | 714   | 27,85 | 32,9 | 76,9 | <p>Ensalada de pasta (sin huevo, pasta sin huevo) </p> <p><i>ADO: SOJA, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS</i></p> <p>F. de pollo plancha con patatas</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" data-bbox="1377 940 1680 980"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>792,1</td> <td>33,95</td> <td>32</td> <td>92,3</td> </tr> </table>       | Kcal. | Prot. | Lip | H.C. | 792,1 | 33,95 | 32   | 92,3 | <p>Garbanzos guisados </p> <p><i>ADO: GLUTEN</i></p> <p>F. de rape molinera con lechuga, maíz y tomate</p> <p><i>ADO: PESCADO, GLUTEN</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" data-bbox="1792 940 2094 980"> <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.  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| 858,1   | 34,85 | 43,2  | 82,6  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| Kcal.   | Prot. | Lip   | H.C.  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| 581,8   | 22,1  | 22,7  | 72,7  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| Kcal.   | Prot. | Lip   | H.C.  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| 714   | 27,85 | 32,9  | 76,9  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| Kcal.   | Prot. | Lip   | H.C.  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| 792,1   | 33,95 | 32    | 92,3  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| Kcal.   | Prot. | Lip   | H.C.  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| 744,6   | 33,75 | 27    | 92,1  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| <p>Espaguetis al ajillo (pasta sin huevo) </p> <p><i>ADO: SOJA</i></p> <p>Lenguado al horno con pisto</p> <p><i>ADO: PESCADO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" data-bbox="123 1199 425 1238"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>728</td> <td>29,95</td> <td>26</td> <td>93,8</td> </tr> </table>                        | Kcal. | Prot. | Lip   | H.C.  | 728   | 29,95 | 26   | 93,8  | <p>Judías blancas guisadas con pimiento y zanahoria </p> <p><i>ADO: GLUTEN</i></p> <p>Lacón a la gallega con patatas dado</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" data-bbox="537 1199 840 1238"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>737</td> <td>32,05</td> <td>22,9</td> <td>100,9</td> </tr> </table>   | Kcal. | Prot. | Lip  | H.C. | 737   | 32,05 | 22,9 | 100,9 | <p>Crema de coliflor </p> <p>Ragú de pollo con patatas</p> <p><i>ADO: APIO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" data-bbox="963 1199 1265 1238"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>773,1</td> <td>28,55</td> <td>31,1</td> <td>94,8</td> </tr> </table>   | Kcal. | Prot. | Lip | H.C. | 773,1 | 28,55 | 31,1 | 94,8 | <p>Paella </p> <p><i>ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS</i></p> <p>Bacalao al horno con pisto</p> <p><i>ADO: PESCADO</i></p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" data-bbox="1377 1199 1680 1238"> <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 </p> <p>Estofado de ternera con patatas dado</p> <p><i>ADO: APIO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" data-bbox="1792 1199 2094 1238"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>788,2</td> <td>33,75</td> <td>36,3</td> <td>81,7</td> </tr> </table>                                     | Kcal. | Prot. | Lip | H.C. | 788,2 | 33,75 | 36,3 | 81,7 |
| Kcal.   | Prot. | Lip   | H.C.  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| 728   | 29,95 | 26    | 93,8  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| Kcal.   | Prot. | Lip   | H.C.  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| 737   | 32,05 | 22,9  | 100,9 |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| Kcal.   | Prot. | Lip   | H.C.  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| 773,1   | 28,55 | 31,1  | 94,8  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| Kcal.   | Prot. | Lip   | H.C.  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| 561   | 32,3  | 17,4  | 68,9  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| Kcal.   | Prot. | Lip   | H.C.  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| 788,2   | 33,75 | 36,3  | 81,7  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| <p>Coditos con beicon y tomate (sin queso, sin huevo) </p> <p><i>ADO: SOJA</i></p> <p>Merluza al horno con patatas fritas</p> <p><i>ADO: PESCADO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" data-bbox="123 1450 425 1489"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>804</td> <td>30,75</td> <td>27,1</td> <td>109,5</td> </tr> </table> | Kcal. | Prot. | Lip   | H.C.  | 804   | 30,75 | 27,1 | 109,5 | <p>Lentejas estofadas </p> <p><i>ADO: GLUTEN</i></p> <p>Salchichas frescas con lechuga, remolacha y tomate</p> <p><i>ADO: SULFITOS Y SULFUROSOS</i></p> <p>Melocotón en almibar, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" data-bbox="537 1450 840 1489"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>766,6</td> <td>29,95</td> <td>31,2</td> <td>91,3</td> </tr> </table> | Kcal. | Prot. | Lip  | H.C. | 766,6 | 29,95 | 31,2 | 91,3  | <p>Puré de verduras con acelgas, zanahoria, puerro y apio </p> <p><i>ADO: APIO</i></p> <p>Pavo guisado con patatas</p> <p><i>ADO: APIO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" data-bbox="963 1450 1265 1489"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>765</td> <td>35,85</td> <td>25,2</td> <td>98,4</td> </tr> </table> | Kcal. | Prot. | Lip | H.C. | 765   | 35,85 | 25,2 | 98,4 | <p>Judías pintas (sin huevo) </p> <p><i>ADO: GLUTEN</i></p> <p>F. de limanda molinera con lechuga, tomate y zanahoria</p> <p><i>ADO: PESCADO, GLUTEN</i></p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" data-bbox="1377 1450 1680 1489"> <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 </p> <p>F. rusos con tomate y patatas</p> <p><i>ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" data-bbox="1792 1450 2094 1489"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>787</td> <td>28,95</td> <td>33</td> <td>93,4</td> </tr> </table>                              | Kcal. | Prot. | Lip | H.C. | 787   | 28,95 | 33   | 93,4 |
| Kcal.   | Prot. | Lip   | H.C.  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| 804   | 30,75 | 27,1  | 109,5 |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| Kcal.   | Prot. | Lip   | H.C.  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| 766,6   | 29,95 | 31,2  | 91,3  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| Kcal.   | Prot. | Lip   | H.C.  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| 765   | 35,85 | 25,2  | 98,4  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| Kcal.   | Prot. | Lip   | H.C.  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| 649,6   | 32,1  | 24,7  | 74,9  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| Kcal.   | Prot. | Lip   | H.C.  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |
| 787   | 28,95 | 33    | 93,4  |   |       |       |      |       |  |       |       |      |      |       |       |      |       |   |       |       |     |      |       |       |      |      |  |       |       |     |      |       |       |      |      |   |       |       |     |      |       |       |      |      |