

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

Ntra. Sra. del Lucero SIN PROT/LACTOSA

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>Macarrones con tomate (7) <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i> Tortilla de jamón con lechuga y tomate <i>ADO: HUEVO, SOJA</i> Piña en su jugo 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>625,6</td> <td>21,1</td> <td>19,6</td> <td>91,1</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	625,6	21,1	19,6	91,1																																
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
625,6	21,1	19,6	91,1																																									
<p>Lentejas a la jardinera (10) <i>ADO: SOJA, GLUTEN</i> Cinta de lomo con lechuga, tomate y maíz 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>809,25</td> <td>31,35</td> <td>41,2</td> <td>78,025</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	809,25	31,35	41,2	78,025	<p>Arroz con verduras (11) F. de merluza en salsa verde con guisantes y huevo cocido <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> 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>611,2</td> <td>24,7</td> <td>20,1</td> <td>81,3</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	611,2	24,7	20,1	81,3	<p>Brócoli rehogado (12) Albóndigas en salsa con patatas dado <i>ADO: HUEVO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS</i> Fruta y pan integral (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>587,25</td> <td>25,05</td> <td>24,9</td> <td>65,825</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	587,25	25,05	24,9	65,825	<p>Ensalada de pasta (13) <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS</i> F. de pollo plancha con verduras salteadas 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>613,35</td> <td>29,45</td> <td>23,1</td> <td>71,925</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	613,35	29,45	23,1	71,925	<p>Garbanzos guisados (14) <i>ADO: GLUTEN</i> F. de rape romana con lechuga, maíz y tomate <i>ADO: PESCADO, HUEVO, 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>677,85</td> <td>30,25</td> <td>23,1</td> <td>87,525</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	677,85	30,25	23,1	87,525
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
809,25	31,35	41,2	78,025																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
611,2	24,7	20,1	81,3																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
587,25	25,05	24,9	65,825																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
613,35	29,45	23,1	71,925																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
677,85	30,25	23,1	87,525																																									
<p>Espaguetis al ajillo (17) <i>ADO: HUEVO, GLUTEN</i> Lacón a la gallega con patatas al vapor 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>693,25</td> <td>26,75</td> <td>19,9</td> <td>101,825</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	693,25	26,75	19,9	101,825	<p>Judías blancas guisadas con pimiento y zanahoria (18) <i>ADO: GLUTEN</i> Tortilla de bonito con pisto <i>ADO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS</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>605,25</td> <td>24,75</td> <td>18,9</td> <td>84,025</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	605,25	24,75	18,9	84,025	<p>Crema de coliflor (19) Ragú de pollo con patatas <i>ADO: APIO</i> Fruta y pan integral (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>706,35</td> <td>25,05</td> <td>27,2</td> <td>90,225</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	706,35	25,05	27,2	90,225	<p>Arroz con tomate (20) Bacalao al horno con verduras <i>ADO: PESCADO</i> 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>592,8</td> <td>27,4</td> <td>17,9</td> <td>79,1</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	592,8	27,4	17,9	79,1	<p>Judías verdes con aceite y vinagre (21) Estofado de ternera con 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>721,45</td> <td>30,25</td> <td>32,4</td> <td>77,125</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	721,45	30,25	32,4	77,125
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
693,25	26,75	19,9	101,825																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
605,25	24,75	18,9	84,025																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
706,35	25,05	27,2	90,225																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
592,8	27,4	17,9	79,1																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
721,45	30,25	32,4	77,125																																									
<p>Coditos con tomate (24) <i>ADO: HUEVO, GLUTEN</i> Merluza al horno con patatas a lo pobre <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>580,25</td> <td>26,35</td> <td>6,2</td> <td>104,825</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	580,25	26,35	6,2	104,825	<p>Lentejas estofadas (25) <i>ADO: GLUTEN</i> Tortilla francesa con lechuga, remolacha y tomate <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>625,85</td> <td>25,05</td> <td>20,3</td> <td>85,625</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	625,85	25,05	20,3	85,625	<p>Puré de verduras con acelgas, zanahoria, y apio (26) <i>ADO: APIO</i> Pavo guisado con arroz <i>ADO: APIO</i> Fruta y pan integral (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>698,25</td> <td>32,35</td> <td>21,3</td> <td>93,825</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	698,25	32,35	21,3	93,825	<p>Judías pintas con verduras (27) <i>ADO: GLUTEN</i> Cazón adobado con lechuga, tomate, zanahoria <i>ADO: PESCADO, GLUTEN</i> 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>667,2</td> <td>31,7</td> <td>23,5</td> <td>80,7</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	667,2	31,7	23,5	80,7	<p>Menestra de verduras (sin jamón) (28) F. rusos con tomate y patatas <i>ADO: 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>720,25</td> <td>25,45</td> <td>29,1</td> <td>88,825</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	720,25	25,45	29,1	88,825
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
580,25	26,35	6,2	104,825																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
625,85	25,05	20,3	85,625																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
698,25	32,35	21,3	93,825																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
667,2	31,7	23,5	80,7																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
720,25	25,45	29,1	88,825																																									