

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 PESCADO

OCTUBRE 2018

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

<p>Macarrones con tomate ADO: GLUTEN, HUEVO</p> <p>Filete ternera con ensalada lechuga y tomate</p> <p>Fruta, leche, pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>656</td><td>31</td><td>27</td><td>74</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	656	31	27	74	<p>Lentejas con verduras ADO: GLUTEN</p> <p>Tortilla española con calabacín plancha ADO:HUEVO</p> <p>Fruta, leche, pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>695</td><td>36</td><td>21</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	695	36	21	90	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Pollo guisado con arroz y zanahoria ADO: APIO</p> <p>Helado y pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>493</td><td>18</td><td>25</td><td>50</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	493	18	25	50	<p>Puchero de Garbanzos con verduras ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO</p> <p>F. de pavo rebozado con lechuga, maíz y tomate ADO: HUEVO, GLUTEN</p> <p>Fruta, leche, pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>657</td><td>31</td><td>21</td><td>80</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	657	31	21	80	<p>Puré de verduras frescas</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas dado ADO: HUEVO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS</p> <p>Fruta, leche, pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>721</td><td>28</td><td>27</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	721	28	27	93
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
656	31	27	74																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
695	36	21	90																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
493	18	25	50																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
657	31	21	80																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
721	28	27	93																																									
<p>lasaña ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO</p> <p>Tortilla francesa con pisto ADO: GLUTEN, HUEVO</p> <p>Fruta, leche, pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>685</td><td>31</td><td>25</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	685	31	25	85	<p>Puré de calabaza</p> <p>Estofado de ternera con patatas ADO: APIO</p> <p>Fruta, leche, pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>681</td><td>31</td><td>26</td><td>81</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	681	31	26	81	<p>Alubias blancas con verduras ADO: GLUTEN</p> <p>Lomo con tomate natural en rojadas</p> <p>Fruta, leche, pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>622</td><td>25</td><td>20</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	622	25	20	85	<p>Brócoli con mayonesa ADO: HUEVO</p> <p>F. de pollo empanado con patatas ADO: HUEVO, GLUTEN</p> <p>Yogur, pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>563</td><td>28</td><td>28</td><td>51</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	563	28	28	51	<p align="center">DÍA DEL PILAR</p>								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
685	31	25	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
681	31	26	81																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
622	25	20	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
563	28	28	51																																									
<p>Espaguetis con queso ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN</p> <p>Lacon a la gallega con patatas al vapor</p> <p>Fruta, leche, pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>699</td><td>31</td><td>24</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	699	31	24	90	<p>Judías pintas estofadas ADO: GLUTEN</p> <p>Filete Ternera Plancha con ensalada lechuga y tomate ADO: GLUTEN</p> <p>Fruta, leche, pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>740</td><td>55</td><td>30</td><td>81</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	740	55	30	81	<p>Crema de champiñones y verduras</p> <p>Ragú de pavo con patatas dado ADO: APIO</p> <p>Yogur y pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>762</td><td>37</td><td>35</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	762	37	35	76	<p>Sopa de cocido con fideos ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</p> <p>Cocido completo (ternera, repollo, chorizo, pollo) ADO: SOJA, HUEVO</p> <p>Fruta, leche y pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>665</td><td>26</td><td>19</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	665	26	19	98	<p>Arroz con pollo</p> <p>Chuleta Sajonia con ensalada lechuga y tomate</p> <p>Fruta, leche, pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>610</td><td>25</td><td>20</td><td>88</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	610	25	20	88
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
699	31	24	90																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
740	55	30	81																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
762	37	35	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
610	25	20	88																																									
<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>tortilla francesa con ensalada ADO: HUEVO</p> <p>Fruta, leche, pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>810</td><td>24</td><td>30</td><td>91</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	810	24	30	91	<p>Crema de coliflor</p> <p>Chuleta de sajonia con champiñón y patata</p> <p>Fruta, leche, pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>904</td><td>25</td><td>49</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	904	25	49	92	<p>Macarrones con carne picada y orégano ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</p> <p>Pavo con salsa de naranja</p> <p>Fruta, leche, pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>816</td><td>30</td><td>29</td><td>99</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	816	30	29	99	<p>Puré de verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo con patatas</p> <p>Natillas pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>682</td><td>27</td><td>22</td><td>78</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	682	27	22	78	<p>Arroz con verdura</p> <p>Salchichas de pavo con lechuga y tomate ADO: SOJA</p> <p>Fruta, leche y pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>710</td><td>30</td><td>25</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	710	30	25	87
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
810	24	30	91																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
904	25	49	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
816	30	29	99																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
682	27	22	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
710	30	25	87																																									
<p>Coditos gratinados ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA</p> <p>Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga tomate maíz ADO:HUEVO</p> <p>Fruta, leche, pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>30</td><td>23</td><td>100</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	728	30	23	100	<p>Arroz con verduras</p> <p>Pollo plancha con ensalada</p> <p>Fruta, leche, pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>610</td><td>20</td><td>22</td><td>78</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	610	20	22	78	<p>Sopa de cocido ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</p> <p>Cocido madrileño con patata, repollo, ternera ADO: SOJA, HUEVO</p> <p>Fruta, leche y pan ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>665</td><td>26</td><td>19</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	665	26	19	98		<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS.</p> <p>ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>																
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
728	30	23	100																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
610	20	22	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									