

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FIESTA	NO LECTIVO
Sopa de verduras Chuleta de sajonia con pimientos Fruta	Champiñones al ajillo Sardinillas en aceite con tomate Fruta	Arroz tres delicias Ensalada mixta Fruta	Espinacas a la crema Sepia a la plancha Fruta	FIESTA
Repollo al ajo arriero Varitas de merluza con ensalada Fruta	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha con patatas Fruta	Guisantes con jamón Lenguado al horno Fruta	Verduritas asadas Tortilla francesa con york Fruta	Lombarda rehogada Empanadillas de atún Fruta
Sopa de estrellas Pavo al limón Fruta	Arroz con tomate Huevo frito y salchicha de pavo Fruta	Romanesco rehogado Cinta de lomo empanada Fruta	Brócoli al gratén Calamar a la plancha Fruta	Sopa de picadillo Pizza de jamón y queso Fruta
Coliflor rehogada Chuleta de sajonia con tomate Fruta	Menestra de verduras Pescadilla al horno Fruta	Arroz a la milanesa Ensalada Fruta	Crema de zanahoria Croquetas con ensalada Fruta	Ensalada de pasta Ternera asada Fruta

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:



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

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

NOVIEMBRE 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>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>1</p> <p>FIESTA</p>	<p>2</p> <p>NO LECTIVO</p>																																								
<p>5</p> <p>Macarrones con tomate y queso <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Merluza en salsa con ensalada lechuga 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>918</td><td>44</td><td>34</td><td>108</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	918	44	34	108	<p>6</p> <p>Puré de calabaza</p> <p>Estofado de ternera con verduras <i>ADO: APIO</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>681</td><td>31</td><td>26</td><td>81</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	681	31	26	81	<p>7</p> <p>Lentejas con zanahoria <i>ADO: GLUTEN</i></p> <p>Tortilla calabacín con ensalada lechuga, tomate y maíz <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>697</td><td>29</td><td>24</td><td>91</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	697	29	24	91	<p>8</p> <p>Coliflor con mayonesa <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>F. de pollo empanado con patatas panadera <i>ADO: 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>747</td><td>38</td><td>38</td><td>65</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	747	38	38	65	<p>9</p> <p style="text-align: center;">FIESTA</p>								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
918	44	34	108																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
681	31	26	81																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
697	29	24	91																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
747	38	38	65																																									
<p>12</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Lacón a la gallega con patatas al vapor</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>613</td><td>23</td><td>26</td><td>73</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	613	23	26	73	<p>13</p> <p>Coditos con tomate y queso <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>F. de rape rebozado con lechuga, tomate y maíz <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>868</td><td>38</td><td>33</td><td>105</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	868	38	33	105	<p>14</p> <p>Crema de champiñones</p> <p>Ragú de pavo con patatas dado</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>788</td><td>46</td><td>33</td><td>78</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	788	46	33	78	<p>15</p> <p>Sopa de fideos <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p>Cocido completo con ternera, repollo, chorizo y pollo <i>ADO: SOJA</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>665</td><td>26</td><td>19</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	665	26	19	98	<p>16</p> <p>Judías verdes con jamón <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Bacalao con pisto <i>ADO: PESCADO, GLUTEN, 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>608</td><td>28</td><td>26</td><td>66</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	608	28	26	66
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
613	23	26	73																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
868	38	33	105																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
788	46	33	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
608	28	26	66																																									
<p>19</p> <p>Lentejas con arroz <i>ADO: GLUTEN, SOJA</i></p> <p>Huevos villarroy con ensalada <i>ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, 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>804</td><td>31</td><td>27</td><td>108</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	804	31	27	108	<p>20</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Chuleta de sajonia con patatas fritas</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>691</td><td>25</td><td>24</td><td>95</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	691	25	24	95	<p>21</p> <p>Espaguetis con carne picada y orégano <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Merluza al horno con patatas panadera <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>805</td><td>36</td><td>25</td><td>110</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	805	36	25	110	<p>22</p> <p>Sopa de verduras <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, APIO</i></p> <p>Jamoncitos de pollo con patatas</p> <p>Natillas (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>843</td><td>55</td><td>34</td><td>64</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	843	55	34	64	<p>23</p> <p>Paella mixta <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS</i></p> <p>Bacalao con pisto <i>ADO: PESCADO, 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>756</td><td>34</td><td>27</td><td>94</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	756	34	27	94
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
804	31	27	108																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
691	25	24	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
805	36	25	110																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
843	55	34	64																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
756	34	27	94																																									
<p>26</p> <p>Lasaña <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO</i></p> <p>Limanda con ensalada tomate y zanahoria <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>701</td><td>37</td><td>20</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	701	37	20	92	<p>27</p> <p>Patatas con calamares <i>ADO: MOLUSCOS</i></p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga, tomate y maíz <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>654</td><td>21</td><td>26</td><td>83</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	654	21	26	83	<p>28</p> <p>Sopa de cocido <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</i></p> <p>Cocido madrileño con repollo, ternera y patata <i>ADO: SOJA</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>665</td><td>26</td><td>19</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	665	26	19	98	<p>29</p> <p>Brócoli con mayonesa <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Pollo guisado con patatas</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>616</td><td>36</td><td>25</td><td>61</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	616	36	25	61	<p>30</p> <p>Fabada asturiana <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN</i></p> <p>Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO</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>826</td><td>23</td><td>47</td><td>78</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	826	23	47	78
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
701	37	20	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
654	21	26	83																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
616	36	25	61																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
826	23	47	78																																									