

# 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)

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 <b>ALÉRGENOS</b>. <b>ADO:</b> Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>			<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FIESTA</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NO LECTIVO</b></p>																																								
<p><b>5</b></p> <p>Macarrones sin gluten con tomate y queso <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Merluza plancha con ensalada lechuga y tomate <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>761</td><td>35</td><td>30</td><td>108</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	761	35	30	108	<p><b>6</b></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 sin gluten (altramuces)</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><b>7</b></p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla calabacín con ensalada lechuga, tomate y maíz <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>761</td><td>30</td><td>22</td><td>120</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	761	30	22	120	<p><b>8</b></p> <p>Coliflor con mayonesa <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>F. de pollo plancha con patatas panadera</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>618</td><td>34</td><td>31</td><td>51</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	618	34	31	51	<p><b>9</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FIESTA</b></p>								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
761	35	30	108																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
681	31	26	81																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
761	30	22	120																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
618	34	31	51																																									
<p><b>12</b></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Lacón a la gallega con patatas al vapor</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)</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><b>13</b></p> <p>Coditos sin gluten con tomate</p> <p>F. de rape plancha con lechuga, tomate y maíz <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>710</td><td>25</td><td>21</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	710	25	21	98	<p><b>14</b></p> <p>Crema de champiñones</p> <p>Ragú de pavo con patatas dado</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)</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><b>15</b></p> <p>Sopa de fideos sin gluten</p> <p>Cocido completo con ternera, repollo, chorizo y pollo <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)</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><b>16</b></p> <p>Judías verdes con jamón <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Francesa con pisto <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)</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.																																									
710	25	21	98																																									
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><b>19</b></p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>785</td><td>32</td><td>26</td><td>106</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	785	32	26	106	<p><b>20</b></p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Chuleta de sajonia con patatas fritas</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>791</td><td>24</td><td>44</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	791	24	44	76	<p><b>21</b></p> <p>Espaguetis sin gluten con carne picada y orégano <i>ADO: 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 sin gluten (altramuces)</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><b>22</b></p> <p>Sopa de verduras sin gluten <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, APIO</i></p> <p>Jamonicitos de pollo con patatas</p> <p>Natillas (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>911</td><td>56</td><td>34</td><td>80</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	911	56	34	80	<p><b>23</b></p> <p>Paella mixta <i>ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS</i></p> <p>Bacalao plancha con pisto <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>715</td><td>32</td><td>28</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	715	32	28	90
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
785	32	26	106																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
791	24	44	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
805	36	25	110																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
911	56	34	80																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
715	32	28	90																																									
<p><b>26</b></p> <p>Espirales sin gluten con tomate <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA</i></p> <p>Limanda con ensalada tomate y zanahoria <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>895</td><td>31</td><td>51</td><td>101</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	895	31	51	101	<p><b>27</b></p> <p>Patatas con calamares <i>ADO: MOLLUSCOS</i></p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga, tomate y maíz <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)</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><b>28</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Cocido madrileño con repollo, ternera y patata <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)</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><b>29</b></p> <p>Brócoli con mayonesa <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Pollo guisado con patatas</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)</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><b>30</b></p> <p>Judías con verduras</p> <p>Salchichas de pavo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>892</td><td>40</td><td>54</td><td>62</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	892	40	54	62
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
895	31	51	101																																									
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.																																									
892	40	54	62																																									