

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 CARNE

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 style="text-align: center;">FIESTA</p>	<p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>																																								
<p>Macarrones con tomate y queso DÍA 5 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i> Merluza en salsa con ensalada lechuga y tomate <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>918</td><td>44</td><td>34</td><td>108</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	918	44	34	108	<p>Puré de calabaza DÍA 6 Limanda Plancha con verduras <i>ADO: PESCADO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>681</td><td>31</td><td>26</td><td>81</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	681	31	26	81	<p>Lentejas con zanahoria DÍA 7 <i>ADO: GLUTEN</i> Tortilla calabacín con ensalada lechuga, tomate y maíz <i>ADO: HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>697</td><td>29</td><td>24</td><td>91</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	697	29	24	91	<p>Coliflor con mayonesa DÍA 8 <i>ADO: HUEVO</i> Tortilla de atun con patatas panadera <i>ADO: HUEVO, GLUTEN</i> Yogur (lácteos y derivados) 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>747</td><td>38</td><td>38</td><td>65</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	747	38	38	65	<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>Arroz con tomate DÍA 12 Tortilla francesa con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) 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</td><td>23</td><td>26</td><td>73</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	613	23	26	73	<p>Coditos con tomate y queso DÍA 13 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i> F. de rape rebozado con lechuga, tomate y maíz <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>868</td><td>38</td><td>33</td><td>105</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	868	38	33	105	<p>Crema de champiñones DÍA 14 Tortilla de atun con ensalada <i>ADO: PESCADO</i> Yogur (lácteos y derivados) 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>788</td><td>46</td><td>33</td><td>78</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	788	46	33	78	<p>Sopa de fideos DÍA 15 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i> garbanzos con repollo y patatas <i>ADO: SOJA</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>665</td><td>26</td><td>19</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	665	26	19	98	<p>Judías verdes rehogadas DÍA 16 Bacalao con pisto <i>ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>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>Lentejas con arroz DÍA 19 <i>ADO: GLUTEN, SOJA</i> Huevos villarroy con ensalada <i>ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>804</td><td>31</td><td>27</td><td>108</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	804	31	27	108	<p>Crema de coliflor DÍA 20 Sardinillas en aceite con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>691</td><td>25</td><td>24</td><td>95</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	691	25	24	95	<p>Espaguetis con tomate y orégano DÍA 21 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i> Merluza al horno con patatas panadera <i>ADO: PESCADO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>805</td><td>36</td><td>25</td><td>110</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	805	36	25	110	<p>Sopa de verduras DÍA 22 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, APIO</i> Tortilla francesa con ensalada Natillas (lácteos y derivados) 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>843</td><td>55</td><td>34</td><td>64</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	843	55	34	64	<p>Paella mixta DÍA 23 <i>ADO: CRUSTACEOS, PESCADOS, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS</i> Bacalao con pisto <i>ADO: PESCADO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>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>Espirales con tomate DÍA 26 <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO</i> Limanda con ensalada tomate y zanahoria <i>ADO: PESCADO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>701</td><td>37</td><td>20</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	701	37	20	92	<p>Patatas con calamares DÍA 27 <i>ADO: MOLLUSCOS</i> Tortilla de calabacín con lechuga, tomate y maíz <i>ADO: HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>654</td><td>21</td><td>26</td><td>83</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	654	21	26	83	<p>Sopa de cocido DÍA 28 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</i> Cocido madrileño con repollo, ternera y patata <i>ADO: SOJA</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>665</td><td>26</td><td>19</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	665	26	19	98	<p>Brócoli con mayonesa DÍA 29 <i>ADO: HUEVO</i> Filete merluza plancha con patatas <i>ADO: PESCADO</i> Yogur (lácteos y derivados) 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>616</td><td>36</td><td>25</td><td>61</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	616	36	25	61	<p>Fabada asturiana DÍA 30 <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN</i> Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <i>ADO: HUEVO,</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>810</td><td>35</td><td>45</td><td>62</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	810	35	45	62
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.																																									
810	35	45	62																																									