

# 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)

**Palomeras Bajas SIN HUEVO**

**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 <b>ALÉRGENOS</b>.</p> <p><b>ADO:</b> Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>			<p><b>FIESTA</b></p>	<p><b>NO LECTIVO</b></p>																																								
<p><b>Macarrones sin huevo con tomate y queso</b> <sup>5</sup> <i>ADO: GLUTEN, 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 (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>761</td><td>35</td><td>30</td><td>108</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	761	35	30	108	<p>Puré de calabaza <sup>6</sup></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>Lentejas con zanahoria <sup>7</sup> <i>ADO: GLUTEN</i></p> <p>Salchichas de pavo con berenjena plancha <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>762</td><td>30</td><td>26</td><td>128</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	762	30	26	128	<p>Coliflor al ajillo <sup>8</sup></p> <p>F. de pollo plancha con patatas panadera</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>595</td><td>30</td><td>22</td><td>48</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	595	30	22	48	<p><b>FIESTA</b> <sup>9</sup></p>								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
761	35	30	108																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
681	31	26	81																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
762	30	26	128																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
595	30	22	48																																									
<p>Arroz con tomate <sup>12</sup></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>Coditos sin huevo con tomate <sup>13</sup> <i>ADO: GLUTEN</i></p> <p>F. de rape plancha con lechuga, tomate y maíz <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>746</td><td>30</td><td>26</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	746	30	26	98	<p>Crema de champiñones <sup>14</sup></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>Sopa de fideos sin huevo <sup>15</sup> <i>ADO: GLUTEN</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>Judías verdes con jamón <sup>16</sup> <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Bacalao con pisto sin huevo <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>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.																																									
746	30	26	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>Lentejas con arroz <sup>19</sup> <i>ADO: GLUTEN, SOJA</i></p> <p>Pavo plancha con ensalada de tomate natural y maíz</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>712</td><td>30</td><td>21</td><td>106</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	712	30	21	106	<p>Crema de coliflor <sup>20</sup></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>Espaguetis sin huevo con carne picada y orégano <sup>21</sup> <i>ADO: GLUTEN, 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>Sopa de verduras con fideos sin huevo <sup>22</sup> <i>ADO: GLUTEN, 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>911</td><td>56</td><td>34</td><td>80</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	911	56	34	80	<p>Paella mixta <sup>23</sup> <i>ADO: CRUSTACEOS, PESCADOS, MOLLUSCOS, 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.																																									
712	30	21	106																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
691	25	24	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
805	36	25	110																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
911	56	34	80																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
756	34	27	94																																									
<p>Lasaña <sup>26</sup> <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>Patatas con calamares <sup>27</sup> <i>ADO: MOLLUSCOS</i></p> <p>Cinta de lomo con lechuga, tomate y maíz</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>610</td><td>18</td><td>22</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	610	18	22	79	<p>Sopa de cocido con fideos sin huevo <sup>28</sup> <i>ADO: GLUTEN, 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>Brócoli al ajillo <sup>29</sup></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>Fabada asturiana <sup>30</sup> <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.																																									
610	18	22	79																																									
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																																									