

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

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: right;">DÍA 1</p> <p style="text-align: center;">FIESTA</p>	<p style="text-align: right;">DÍA 2</p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>																																								
<p>Macarrones con tomate DÍA 5 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i> Merluza en salsa con ensalada lechuga y tomate <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta 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>852</td> <td>40</td> <td>30</td> <td>104</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	852	40	30	104	<p>Puré de calabaza DÍA 6 Estofado de ternera con verduras <i>ADO: APIO</i> Fruta, 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>614</td> <td>27</td> <td>22</td> <td>76</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	614	27	22	76	<p>Lentejas con zanahoria DÍA 7 <i>ADO: GLUTEN</i> Tortilla calabacín con ensalada lechuga, tomate y maíz <i>ADO: HUEVO, GLUTEN</i> Fruta 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> F. de pollo empanado con patatas panadera <i>ADO: HUEVO, GLUTEN</i> Yogur de soja(soja) 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>618</td> <td>34</td> <td>31</td> <td>51</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	618	34	31	51	<p style="text-align: center;">FIESTA</p>								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
852	40	30	104																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
614	27	22	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
697	29	24	91																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
618	34	31	51																																									
<p>Arroz con tomate DÍA 12 Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta 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>546</td> <td>20</td> <td>22</td> <td>68</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	546	20	22	68	<p>Coditos con tomate DÍA 13 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO,</i> F. de rape rebozado con lechuga, tomate y maíz <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta 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>679</td> <td>27</td> <td>22</td> <td>93</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	679	27	22	93	<p>Crema de champiñones DÍA 14 Ragú de pavo con patatas dado Yogur de soja (soja) 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> Cocido completo con ternera, repollo, chorizo y pollo <i>ADO: SOJA</i> Fruta 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>598</td> <td>22</td> <td>16</td> <td>93</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	22	16	93	<p>Judías verdes rehogadas DÍA 16 Bacalao con pisto <i>ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO</i> Fruta 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>541</td> <td>24</td> <td>22</td> <td>61</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	541	24	22	61
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
546	20	22	68																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
679	27	22	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
788	46	33	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
541	24	22	61																																									
<p>Lentejas con arroz DÍA 19 <i>ADO: GLUTEN, SOJA</i> Tortilla francesa con ensalada <i>ADO: HUEVO</i> Fruta 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>723</td> <td>29</td> <td>22</td> <td>101</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	723	29	22	101	<p>Crema de coliflor DÍA 20 Chuleta de sajonia con patatas fritas Fruta 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>724</td> <td>20</td> <td>40</td> <td>71</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	724	20	40	71	<p>Espaguetis con tomate y orégano DÍA 21 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i> Merluza al horno con patatas panadera <i>ADO: PESCADO</i> Fruta 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>738</td> <td>32</td> <td>21</td> <td>105</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	738	32	21	105	<p>Sopa de arroz DÍA 22 <i>ADO: HUEVO</i> Jamoncitos de pollo con patatas Yogur de soja (soja) 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>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 DÍA 23 <i>ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS</i> Bacalao con pisto <i>ADO: PESCADO, GLUTEN</i> Fruta 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.																																									
723	29	22	101																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
724	20	40	71																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
738	32	21	105																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
911	56	34	80																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
756	34	27	94																																									
<p>Espirales con tomate DÍA 26 <i>ADO: HUEVO, GLUTEN</i> Cinta de lomo con lechuga, tomate, remolacha Fruta 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>985</td> <td>30</td> <td>53</td> <td>97</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	985	30	53	97	<p>Patatas con calamares DÍA 27 <i>ADO: MOLUSCOS</i> Tortilla de calabacín con lechuga, tomate y maíz <i>ADO: HUEVO</i> Fruta 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>587</td> <td>18</td> <td>22</td> <td>79</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	587	18	22	79	<p>Sopa de cocido DÍA 28 <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</i> Cocido madrileño con repollo, ternera y patata <i>ADO: SOJA</i> Fruta 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>598</td> <td>22</td> <td>16</td> <td>93</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	22	16	93	<p>Brócoli con mayonesa DÍA 29 <i>ADO: HUEVO</i> Pollo guisado con patatas Yogur de soja (soja) 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>619</td> <td>34</td> <td>15</td> <td>87</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	619	34	15	87	<p>Judías con verduras DÍA 30 Salchichas de pavo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <i>ADO: SOJA</i> Fruta 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>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.																																									
985	30	53	97																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
587	18	22	79																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
619	34	15	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
892	40	54	62																																									