

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 PESCADO

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;">1</p> <p style="text-align: center;">FIESTA</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>																																								
<p>5</p> <p>Macarrones con tomate y queso <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Salchichas de pavo con ensalada lechuga y tomate <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>825</td><td>38</td><td>31</td><td>108</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	825	38	31	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, 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>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.																																									
825	38	31	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 ternera plancha con lechuga, tomate y maíz <i>ADO: 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>789</td><td>36</td><td>29</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	789	36	29	98	<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>Filete de pollo plancha con pisto <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>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.																																									
789	36	29	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>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>Ternera plancha con patatas panadera</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>768</td><td>32</td><td>28</td><td>110</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	768	32	28	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>911</td><td>56</td><td>34</td><td>80</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	911	56	34	80	<p>23</p> <p>Paella de verduras y pollo</p> <p>Chuleta de sajonia con ensalada lechuga, tomate y zanahoria</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>715</td><td>30</td><td>25</td><td>89</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	715	30	25	89
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
804	31	27	108																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
691	25	24	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
768	32	28	110																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
911	56	34	80																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
715	30	25	89																																									
<p>26</p> <p>Lasaña <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO</i></p> <p>Cinta de lomo con lechuga, tomate, remolacha</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>935</td><td>31</td><td>48</td><td>101</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	935	31	48	101	<p>27</p> <p>Patatas con verduras</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>638</td><td>20</td><td>25</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	638	20	25	79	<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</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>609</td><td>37</td><td>19</td><td>73</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	609	37	19	73	<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>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.																																									
935	31	48	101																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
638	20	25	79																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
609	37	19	73																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
892	40	54	62																																									