

# 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 CELÍACOS

DICIEMBRE 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><b>3</b></p> <p>Arroz con tomate Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria <i>ADO: PESCADO</i> 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>601</td><td>28</td><td>21</td><td>75</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	601	28	21	75	<p><b>4</b></p> <p>Judías verdes portuguesa F. de pollo a la plancha con patatas al horno 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>714</td><td>35</td><td>30</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	714	35	30	76	<p><b>5</b></p> <p>Lentejas con zanahoria y pimiento <i>ADO: SOJA</i> Tortilla de patata con lechuga, maíz y aceitunas <i>ADO: HUEVO</i> 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>801</td><td>33</td><td>34</td><td>91</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	801	33	34	91	<p><b>6</b></p> <p><b>FIESTA</b></p> <table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>					<p><b>7</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p> <table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>												
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
601	28	21	75																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
714	35	30	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
801	33	34	91																																									
<p><b>10</b></p> <p>Puré de champiñón Sajonia con patatas panadera 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>847</td><td>27</td><td>42</td><td>91</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	847	27	42	91	<p><b>11</b></p> <p>Macarrones (sin gluten) con tomate <i>ADO: SOJA</i> Limanda a la plancha con lechuga, tomate y maíz <i>ADO: PESCADO</i> 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>38</td><td>16</td><td>104</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	710	38	16	104	<p><b>12</b></p> <p>Alubias blancas con verduras Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas <i>ADO: HUEVO</i> 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>656</td><td>25</td><td>24</td><td>86</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	656	25	24	86	<p><b>13</b></p> <p>Brócoli con mayonesa <i>ADO: HUEVO</i> Ragú de pavo con verduras y patatas 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>755</td><td>47</td><td>37</td><td>60</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	755	47	37	60	<p><b>14</b></p> <p>Puchero de garbanzos <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO</i> Salmón a la plancha con patatas dado <i>ADO: PESCADO</i> 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>988</td><td>53</td><td>40</td><td>105</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	988	53	40	105
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
847	27	42	91																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
710	38	16	104																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
656	25	24	86																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
755	47	37	60																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
988	53	40	105																																									
<p><b>17</b></p> <p>Espaguetis (sin gluten) con queso y tomate <i>ADO: SOJA, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i> Lacón a la gallega con patatas al vapor 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>882</td><td>38</td><td>31</td><td>114</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	882	38	31	114	<p><b>18</b></p> <p>Lentejas con arroz <i>ADO: SOJA</i> Bonito al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz <i>ADO: PESCADO</i> 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>885</td><td>44</td><td>28</td><td>114</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	885	44	28	114	<p><b>19</b></p> <p>Puré de verduras frescas Ragú de ternera con patatas dado 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>743</td><td>33</td><td>32</td><td>81</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	743	33	32	81	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos (sin gluten) <i>ADO: SOJA</i> Cocido completo con ternera, repollo, chorizo y pollo <i>ADO: SOJA</i> 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>21</b></p> <p><b>COMIDA ESPECIAL NAVIDAD</b></p> <table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>								
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
882	38	31	114																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
885	44	28	114																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
743	33	32	81																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a <b>ALÉRGICOS</b>. <b>ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</b></p>																																												