

# 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

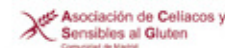


*Parga y López*

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 PESCADO

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>ALÉRGICOS</b>.</p> <p><b>ADO:</b> Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>		<p style="text-align: center;"><b>Este mes celebramos el Carnaval</b></p>		<p style="text-align: center;"><b>NO LECTIVO</b></p>																																								
<p style="text-align: center;"><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>Macarrones con tomate y queso</b> <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p><b>Tortilla de jamón con lechuga, maíz y tomate</b> <i>ADO: HUEVO, SOJA</i></p> <p>Piña en su jugo 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>668</td><td>24</td><td>23</td><td>91</td></tr> </table>		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	668	24	23	91	<p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Escalope de pavo con lechuga, tomate y cebolla</b> <i>ADO: HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>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>706</td><td>27</td><td>29</td><td>86</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	706	27	29	86	<p><b>Brócoli rehogado con mayonesa</b> <i>ADO: HUEVO</i></p> <p><b>Albóndigas en salsa con patatas dado</b> <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS</i></p> <p>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>717</td><td>29</td><td>36</td><td>70</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	717	29	36	70	<p><b>Puchero de garbanzos</b> <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO</i></p> <p><b>F. de pollo plancha con champiñón al ajillo</b></p> <p>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>844</td><td>52</td><td>29</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	844	52	29	93							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
668	24	23	91																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
706	27	29	86																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
717	29	36	70																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
844	52	29	93																																									
<p><b>Lasaña</b> <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO</i></p> <p><b>Salchichas de pavo con patatas al horno</b> <i>ADO: SOJA</i></p> <p>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>856</td><td>39</td><td>38</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	856	39	38	90	<p><b>Lentejas con verduras</b> <i>ADO: GLUTEN</i></p> <p><b>Tortilla española con lechuga, tomate y zanahoria</b> <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>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>767</td><td>31</td><td>28</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	767	31	28	98	<p><b>Puré de zanahorias, acelgas y apio</b> <i>ADO: APIO</i></p> <p><b>Ragú de ternera guisado con patatas dado</b></p> <p>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>675</td><td>25</td><td>26</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	675	25	26	85	<p><b>Sopa de cocido con fideos</b> <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</i></p> <p><b>Cocido completo con ternera, repollo, chorizo y pollo</b> <i>ADO: SOJA</i></p> <p>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><b>Judías verdes rehogadas</b></p> <p><b>Filete de ternera con patatas bastón</b></p> <p><b>Yogur (lácteos y derivados) y pan</b> (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>27</td><td>32</td><td>55</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	619	27	32	55
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
856	39	38	90																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
767	31	28	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
675	25	26	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665	26	19	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
619	27	32	55																																									
<p><b>Espirales con bacon, queso y tomate</b> <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p><b>Lacón a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</b></p> <p>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>761</td><td>32</td><td>29</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	761	32	29	92	<p><b>Alubias blancas estofadas</b> <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p><b>Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural</b> <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>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>656</td><td>25</td><td>24</td><td>86</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	656	25	24	86	<p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Ternera a la jardinera con verduras</b></p> <p>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>618</td><td>18</td><td>27</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	618	18	27	76	<p><b>Puré de verduras</b></p> <p><b>Pavo guisado con patatas</b></p> <p><b>Yogur (lácteos y derivados) y pan</b> (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>828</td><td>45</td><td>37</td><td>78</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	828	45	37	78	<p><b>Patatas a la riojana</b> <i>ADO: SOJA</i></p> <p><b>F. rusos con tomate y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</b> <i>ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS</i></p> <p>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>835</td><td>29</td><td>39</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	835	29	39	92
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
761	32	29	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
656	25	24	86																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
618	18	27	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
828	45	37	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
835	29	39	92																																									
<p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Chuleta de sajonia con lechuga tomate y aceitunas</b></p> <p>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>648</td><td>25</td><td>21</td><td>89</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	648	25	21	89	<p><b>Lentejas con zanahoria y pimiento</b> <i>ADO: GLUTEN</i></p> <p><b>Jamoncitos de pollo asados con patatas</b> <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>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>763</td><td>30</td><td>28</td><td>99</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	763	30	28	99	<p><b>Crema de coliflor</b></p> <p><b>Jamoncitos de pollo asados con patatas</b></p> <p>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>740</td><td>34</td><td>36</td><td>69</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	740	34	36	69	<p><b>Espaguetis con tomate</b> <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p><b>Ternera a la plancha con patatas</b></p> <p>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>700</td><td>30</td><td>24</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	700	30	24	92	<p><b>Sopa de cocido</b> <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</i></p> <p><b>Cocido madrileño con ternera y chorizo</b> <i>ADO: SOJA</i></p> <p><b>Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan</b> (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>611</td><td>23</td><td>20</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	611	23	20	87
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
648	25	21	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
763	30	28	99																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
740	34	36	69																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
700	30	24	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
611	23	20	87																																									