

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>Macarrones (pasta sin gluten) con atún <i>ADO: SOJA, PESCADOS, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS</i></p> <p>Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>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>802</td><td>31</td><td>32</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	802	31	32	98	<p>Puré de verduras frescas</p> <p>Salmón a la naranja con patatas fritas <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>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>845</td><td>32</td><td>37</td><td>95</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	845	32	37	95	<p>Empedrado de judías pintas <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA</i></p> <p>Filete sajonia plancha con ensalada</p> <p>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>812</td><td>28</td><td>36</td><td>94</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	812	28	36	94	<p>Brócoli con patata y mayonesa <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>F. pollo plancha y arroz salteado con ajito</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>593</td><td>34</td><td>26</td><td>55</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	593	34	26	55	<p>Potaje de garbanzos ecológicos <i>ADO: HUEVO, SOJA</i></p> <p>Merluza a la plancha con lechuga, cebolla y remolacha <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>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>658</td><td>37</td><td>20</td><td>84</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	658	37	20	84
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
802	31	32	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
845	32	37	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
812	28	36	94																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
593	34	26	55																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
658	37	20	84																																									
<p>Espaguetis (pasta sin gluten) con orégano y tomate <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Tortilla de jamón con lechuga, maíz y tomate <i>ADO: HUEVO, SOJA</i></p> <p>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>686</td><td>25</td><td>24</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	686	25	24	92	<p>Lentejas con verduras y chorizo <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Lacón al horno con patatas a lo pobre</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>787</td><td>36</td><td>35</td><td>83</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	787	36	35	83	<p>Puré de calabacín</p> <p>Estofado de ternera con verduras y patatas dado <i>ADO: APIO</i></p> <p>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>791</td><td>28</td><td>40</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	791	28	40	79	<p>Macarrones con tomate y queso (pasta sin gluten) <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA</i></p> <p>Bacalao al horno con lechuga, tomate y zanahoria <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>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>28</td><td>27</td><td>77</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	656	28	27	77	<p>NO LECTIVO</p>								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
686	25	24	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
787	36	35	83																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
791	28	40	79																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
656	28	27	77																																									
<p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>																																												
<p>NO LECTIVO</p>	<p>Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria</p> <p>Pollo a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Piña en su jugo 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>732</td><td>43</td><td>23</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	732	43	23	90	<p>Verduras frescas en puré</p> <p>Hamburguesa a la plancha con arroz</p> <p>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>757</td><td>27</td><td>26</td><td>103</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	757	27	26	103	<p>Sopa de cocido (pasta sin gluten) <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Cocido completo, ternera, pollo, chorizo, repollo <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Helado sin gluten (lácteos y derivados, soja) 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>611</td><td>23</td><td>20</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	611	23	20	87	<p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Merluza al horno con huevo y guisantes <i>ADO: PESCADO, HUEVO</i></p> <p>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>698</td><td>32</td><td>26</td><td>84</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	698	32	26	84								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
732	43	23	90																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
757	27	26	103																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
611	23	20	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
698	32	26	84																																									
<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Limanda a la plancha con champiñón al ajillo <i>ADO: PESCADO</i></p> <p>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>650</td><td>32</td><td>21</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	650	32	21	85	<p>Arroz integral con tomate</p> <p>Ragú de pavo con ensalada</p> <p>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>815</td><td>44</td><td>35</td><td>80</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	815	44	35	80	<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGICOS.</p> <p>ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>			<p>23 de Abril Día del LIBRO</p>																							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
650	32	21	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
815	44	35	80																																									