

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:



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

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

MAYO 2019

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 ALÉRGICOS.</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;">FIESTA</p>	<p style="text-align: right;">DÍA 3</p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>																																								
<p>Macarrones integrales horneados con queso y tomate <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Croquetas con lechuga, tomate y maíz <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>702</td><td>25</td><td>15</td><td>116</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	702	25	15	116	<p>Brócoli con mayonesa <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Estofado de ternera con patatas</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>671</td><td>27</td><td>35</td><td>63</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	671	27	35	63	<p>Patatas con carne</p> <p>F. rusos con pisto <i>ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (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>917</td><td>41</td><td>39</td><td>101</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	917	41	39	101	<p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras y chorizo <i>ADO: SOJA, GLUTEN</i></p> <p>F. de pavo plancha con ensalada</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>784</td><td>41</td><td>32</td><td>84</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	784	41	32	84	<p>Puré de verduras frescas</p> <p>F. de pollo plancha y arroz rehogado con champiñón</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>675</td><td>33</td><td>18</td><td>96</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	675	33	18	96
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
702	25	15	116																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
671	27	35	63																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
917	41	39	101																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
784	41	32	84																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
675	33	18	96																																									
<p>Arroz integral con tomate <i>ADO: HUEVO, SOJA</i></p> <p>Hamburguesa a la plancha con lechuga, tomate y maíz <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>813</td><td>29</td><td>36</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	813	29	36	93	<p>Sopa de cocido <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</i></p> <p>Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, repollo <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) 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>611</td><td>23</td><td>20</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	611	23	20	87	<p style="text-align: center;">SAN ISIDRO</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.					<p>Espaguetis con tomate y chorizo <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA</i></p> <p>Tortilla francesa con lechuga, tomate y cebolla <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>859</td><td>31</td><td>40</td><td>95</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	859	31	40	95	<p>Judías verdes rehogadas con patata</p> <p>Pollo guisado con arroz y zanahoria <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>649</td><td>29</td><td>24</td><td>80</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	649	29	24	80
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
813	29	36	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
611	23	20	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
859	31	40	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
649	29	24	80																																									
<p>Ensalada de pasta con cebolla, maíz y mayonesa <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p>Escalopines a la madrileña con lechuga, tomate y remolacha <i>ADO: GLUTEN, 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>911</td><td>39</td><td>46</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	911	39	46	85	<p>Crema de verduras con zanahoria, calabacín, puerro</p> <p>Pavo al horno con tomate</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>617</td><td>31</td><td>22</td><td>73</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	617	31	22	73	<p>Arroz caldoso con verduras y calamares <i>ADO: MOLUSCOS</i></p> <p>Cinta de Lomo con patatas con tomate natural en rodajas</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (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>766</td><td>31</td><td>28</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	766	31	28	98	<p>Lentejas estofadas con verduras <i>ADO: GLUTEN</i></p> <p>Tortilla de patatas con tomate natural en rodajas <i>ADO: HUEVO</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>690</td><td>31</td><td>27</td><td>80</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	690	31	27	80	<p>Brócoli con mayonesa <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>F. de pollo plancha con patatas dado</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>739</td><td>34</td><td>36</td><td>69</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	739	34	36	69
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
911	39	46	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
617	31	22	73																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
766	31	28	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
690	31	27	80																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
739	34	36	69																																									
<p>Ensalada de arroz, tomate y maíz <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Lomo al horno sobre cama patatas panaderas</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>934</td><td>27</td><td>50</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	934	27	50	93	<p>Crema de calabacín</p> <p>Ragú de ternera estofado con verduras</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>810</td><td>35</td><td>29</td><td>88</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	810	35	29	88	<p>Patatas con calamares <i>ADO: MOLUSCOS</i></p> <p>Tortilla francesa con calabacín <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (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>33</td><td>26</td><td>104</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	787	33	26	104	<p>Judías blancas ecológicas estofadas <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p>Pollo plancha con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <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>669</td><td>38</td><td>24</td><td>73</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	669	38	24	73	<p>Coliflor al horno con bechamel <i>ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p>Chuletas riojana con patatas bastón</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>938</td><td>30</td><td>81</td><td>23</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	938	30	81	23
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
934	27	50	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
810	35	29	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
787	33	26	104																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
669	38	24	73																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
938	30	81	23																																									