

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: _____

Nivel: _____

NORMAS		SI	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER				
SE SITÚA CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS				
SE COMPORTA CON CORRECCIÓN EN LA MESA				
COME BIEN HABITUALMENTE:	1º PLATO			
	2º PLATO			
	POSTRE			
HABLA CON TONO MODERADO				
CUIDA EL MENÚ, MOBILIARIO, JUEGOS				
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR				
RESPECTA A SUS COMPAÑEROS				
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS				

Monitor: _____

Fecha próxima de primer contacto en:
www.pargaylopez.com

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades



IMPRESA CLASIFICADA EN



Asociación de Colegios y Servicios al Alumno

C/ Flora Tristán 10 - 28919 Leganés (MADRID)
 Tel.: 91 478 42 39 / Fax: 91 478 94 63
 info@pargaylopez.com • www.pargaylopez.com

Palomeras Bajas SIN CARNE



OCTUBRE 2019

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Menu 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. ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>	<p>Lentejas guisadas ECO con verduras <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> tortilla patata y calabacín con lechuga, tomate y maíz <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> 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>767</td><td>31</td><td>28</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	767	31	28	98	<p>Judías verdes rehogadas Arroz con verduras Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) 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>546</td><td>14</td><td>16</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	546	14	16	87	<p>Fideua <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS</i> Merluza en salsa verde, guisantes y huevo duro <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> 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>772</td><td>40</td><td>24</td><td>99</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	772	40	24	99	<p>Puré de verduras frescas Albóndigas de pescado en salsa con patatas dado <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, MOLUSCOS, LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO</i> 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>863</td><td>35</td><td>35</td><td>130</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	863	35	35	130								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
767	31	28	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
546	14	16	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
772	40	24	99																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
863	35	35	130																																									
<p>Ensalada de pasta <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS</i> Bacalao horno con pisto <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i> 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>685</td><td>31</td><td>25</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	685	31	25	85	<p>Puré de zanahoria <i>ALÉRGENO: APIO</i> Merluza rebozada con verduras <i>ALÉRGENO: HUEVO, PESCADO, GLUTEN</i> 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>661</td><td>25</td><td>26</td><td>83</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	661	25	26	83	<p>Arroz con tomate Tortilla de patatas con lechuga, Maíz, aceitunas <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> 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>688</td><td>21</td><td>30</td><td>84</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	688	21	30	84	<p>Brócoli rehogado Hamburguesa vegetal plancha con patatas al horno <i>ALÉRGENO: SOJA, APIO, SULFITOS Y SULFUROSOS</i> 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>510</td><td>28</td><td>22</td><td>51</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	510	28	22	51	<p>Alubias blancas con verduras <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Salmón plancha con mayonesa y lechuga, tomate y maíz <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO</i> 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>693</td><td>30</td><td>26</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	693	30	26	85
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
685	31	25	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
661	25	26	83																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
688	21	30	84																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
510	28	22	51																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
693	30	26	85																																									
<p>Espaguetis INT con tomate y queso <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i> Tortilla de calabacín <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> 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>740</td><td>30</td><td>27</td><td>95</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	740	30	27	95	<p>Sopa de fideos <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Garbanzos con verduras <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> 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>561</td><td>22</td><td>10</td><td>97</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	561	22	10	97	<p>Puré de verduras Marmitako de atún con patatas <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Yogur (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>626</td><td>24</td><td>17</td><td>94</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	626	24	17	94	<p>Judías pintas ECO estofadas <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Palometa horno con tomate, lechuga, maíz, aceitunas <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> 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>619</td><td>31</td><td>17</td><td>86</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	619	31	17	86	<p>Patatas guisadas con arroz Merluza en salsa verde, guisantes y huevo duro <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> 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>747</td><td>27</td><td>28</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	747	27	28	98
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
740	30	27	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
561	22	10	97																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
626	24	17	94																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
619	31	17	86																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
747	27	28	98																																									
<p>Lentejas con verduras <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Huevos bechamel con lechuga, tomate y aceitunas <i>ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN</i> 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>735</td><td>30</td><td>27</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	735	30	27	92	<p>Crema de coliflor Patatas guisadas con verduras 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>586</td><td>17</td><td>14</td><td>81</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	586	17	14	81	<p>Macarrones INT con tomate <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Rape en tacos en salsa con patatas dado <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> 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>716</td><td>35</td><td>18</td><td>101</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	716	35	18	101	<p>Guisantes rehogados (sin jamón) Tortilla de queso con champiñón rehogado <i>ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i> 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>571</td><td>20</td><td>26</td><td>50</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	571	20	26	50	<p>Paella de pescado <i>ALÉRGENO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS</i> Bacalao con tomate <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i> 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>656</td><td>33</td><td>18</td><td>91</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	656	33	18	91
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
735	30	27	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
586	17	14	81																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
716	35	18	101																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
571	20	26	50																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
656	33	18	91																																									
<p>Judías verdes con tomate Salmón plancha con patatas panaderas <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> 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>26</td><td>29</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	669	26	29	76	<p>Sopa de fideos <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO</i> Garbanzos con verduras <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> 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>561</td><td>22</td><td>10</td><td>97</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	561	22	10	97	<p>Puré de calabaza Albóndigas de pescado con verduras <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, MOLUSCOS, LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO</i> 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>649</td><td>31</td><td>28</td><td>96</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	649	31	28	96	<p>NO LECTIVO</p> <table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>					<p>31 OCTUBRE HALLOWEEN</p>												
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
669	26	29	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
561	22	10	97																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
649	31	28	96																																									