

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 SITUÁ CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS			
SE COMPORTA CON CORRECCIÓN EN LA MESA			
COME BEN HABITUALMENTE	1º PLATO		
	2º PLATO		
	POSTRE		
HABLA CON TONO MODERADO			
CUIDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS			
RESPEA AL PERSONAL DEL COMEDOR			
RESPEA A SUS COMPAÑEROS			
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS			

Monitor:

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

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de
alimentación a
colectividades



EMPRESA
CERTIFICADA CON



Asociación de Colegios y
Servicios al Estado

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 CARNE

DICIEMBRE 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 ALÉRGENOS.</p> <p>ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>																																								
<p>Arroz blanco con tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>2</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>550</td><td>12</td><td>21</td><td>78</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	550	12	21	78	<p>Lentejas ecológicas guisadas con zanahoria, pimiento, cebolla <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Espinacas rehogadas al ajillo Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>3</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>632</td><td>26</td><td>13</td><td>102</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	632	26	13	102	<p>Puré de verduras frescas, patata, acelgas, puerro, zanahoria Patatas guisadas con verduras Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>4</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>599</td><td>17</td><td>15</td><td>82</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	599	17	15	82	<p>Sopa de cocido con fideos (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Garbanzos guisados con verduras <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>5</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>FESTIVO</p> <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>				
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																					
550	12	21	78																																					
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																					
632	26	13	102																																					
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																					
599	17	15	82																																					
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																					
561	22	10	97																																					
<p>FESTIVO</p> <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>					<p>Macarrones con tomate (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Ensalada de tomate natural en rodajas Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>9</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>594</td><td>18</td><td>16</td><td>95</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	594	18	16	95	<p>Alubias blancas estofadas con verduras <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Judías verdes con patatas Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>10</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>654</td><td>23</td><td>18</td><td>99</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	654	23	18	99	<p>Brócoli rehogado al ajillo Guisantes rehogados Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>11</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>615</td><td>26</td><td>28</td><td>66</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	615	26	28	66	<p>Crema de calabaza Ensalada de lechuga, maíz y tomate Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>12</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>597</td><td>14</td><td>21</td><td>88</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	597	14	21	88
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																					
594	18	16	95																																					
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																					
654	23	18	99																																					
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																					
615	26	28	66																																					
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																					
597	14	21	88																																					
<p>Judías verdes rehogadas Patatas guisadas con verduras Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>16</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>694</td><td>20</td><td>20</td><td>74</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	694	20	20	74	<p>Lentejas ecológicas guisadas con arroz (sin chorizo) <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Guisantes al ajillo Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>17</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>701</td><td>27</td><td>14</td><td>118</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	701	27	14	118	<p>Puré de verduras frescas, patata, puerro, acelgas, zanahoria Coditos con tomate (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>18</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>647</td><td>20</td><td>9</td><td>122</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	647	20	9	122	<p>Sopa de cocido con fideos (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Garbanzos guisados con verduras <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>19</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>COMIDA ESPECIAL NAVIDAD</p>				
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																					
694	20	20	74																																					
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																					
701	27	14	118																																					
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																					
647	20	9	122																																					
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																					
665	26	19	98																																					

Vacaciones



de Navidad