

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			

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de
alimentación a
colectividades



EMPRESA
CERTIFICADA EN



UNHCR
ACNUR



Asociación de Colegios y
Servicios al Estado

Monitor:

Fecha técnica de plaza contactar en:
www.pargaylopez.com

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

ENERO 2020

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria



30 DE ENERO

Día de la Paz

Materia elaborada por el departamento de nutrición de PARGA Y LÓPEZ, S.L.

		<p style="text-align: right;">8</p> <p>Brócoli rehogado Patatas guisadas con verduras Piña en su jugo, pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>528,25</td> <td>14,35</td> <td>19,9</td> <td>55,525</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	528,25	14,35	19,9	55,525	<p style="text-align: right;">9</p> <p>Lentejas con zanahoria, patata <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Ensalada de tomate natural Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>559,85</td> <td>18,85</td> <td>14,5</td> <td>88,825</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	559,85	18,85	14,5	88,825	<p style="text-align: right;">10</p> <p>Arroz con tomate Salchichas vegetales con ensalada <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>606,05</td> <td>20,15</td> <td>26,7</td> <td>71,225</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	606,05	20,15	26,7	71,225																
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
528,25	14,35	19,9	55,525																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
559,85	18,85	14,5	88,825																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
606,05	20,15	26,7	71,225																																									
<p style="text-align: right;">13</p> <p>Macarrones con tomate (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Espinacas rehogadas Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>576,25</td> <td>17,45</td> <td>13,9</td> <td>95,125</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	576,25	17,45	13,9	95,125	<p style="text-align: right;">14</p> <p>Judías pintas ecológicas estofadas con arroz (sin jamón, sin chorizo) <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Verduras salteadas Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>588,25</td> <td>20,25</td> <td>9,4</td> <td>105,525</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	588,25	20,25	9,4	105,525	<p style="text-align: right;">15</p> <p>Crema de champiñones, puerro, cebolla Guisantes rehogados al ajillo Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>629,4</td> <td>25,3</td> <td>16,7</td> <td>93,2</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	629,4	25,3	16,7	93,2	<p style="text-align: right;">16</p> <p>Sopa de fideos (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Garbanzos guisados con verduras <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>494,25</td> <td>18,15</td> <td>6</td> <td>92,225</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	494,25	18,15	6	92,225	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Patatas guisadas con verduras, pimiento, cebolla, tomate, zanahoria, puerro Ensalada de tomate natural Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>477,25</td> <td>10,35</td> <td>18,1</td> <td>51,325</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	477,25	10,35	18,1	51,325
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
576,25	17,45	13,9	95,125																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
588,25	20,25	9,4	105,525																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
629,4	25,3	16,7	93,2																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
494,25	18,15	6	92,225																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
477,25	10,35	18,1	51,325																																									
<p style="text-align: right;">20</p> <p>Menestra de verduras rehogadas Salchichas vegetales con patatas panadera <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>652,25</td> <td>23,25</td> <td>26,3</td> <td>80,625</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	652,25	23,25	26,3	80,625	<p style="text-align: right;">21</p> <p>Lentejas guisadas con patatas y zanahoria (sin chorizo) <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Ensalada de tomate natural Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>594,25</td> <td>20,75</td> <td>20,8</td> <td>81,125</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	594,25	20,75	20,8	81,125	<p style="text-align: right;">22</p> <p>Espaguetis con tomate (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Calabacín a la plancha con ensalada Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>576,25</td> <td>17,45</td> <td>13,9</td> <td>95,125</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	576,25	17,45	13,9	95,125	<p style="text-align: right;">23</p> <p>Puré de verduras frescas, acelgas, puerro, cebolla, patata Arroz al ajillo Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>543</td> <td>13,7</td> <td>6,3</td> <td>106,3</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	543	13,7	6,3	106,3	<p style="text-align: right;">24</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras sin huevo (zanahoria, pimiento, cebolla) <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>522,25</td> <td>15,85</td> <td>14</td> <td>82,725</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	522,25	15,85	14	82,725
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
652,25	23,25	26,3	80,625																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
594,25	20,75	20,8	81,125																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
576,25	17,45	13,9	95,125																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
543	13,7	6,3	106,3																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
522,25	15,85	14	82,725																																									
<p style="text-align: right;">27</p> <p>Espirales con tomate (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Guisantes rehogados con ajo Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>709,25</td> <td>24,35</td> <td>34</td> <td>76,525</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	709,25	24,35	34	76,525	<p style="text-align: right;">28</p> <p>Puré de zanahoria <i>ALÉRGENO: APIO</i> Hamburguesa vegetal con patatas dado <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>609,6</td> <td>23,6</td> <td>8,7</td> <td>107,6</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	609,6	23,6	8,7	107,6	<p style="text-align: right;">29</p> <p>Sopa de fideos (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Garbanzos guisados con verduras <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>494,25</td> <td>18,15</td> <td>6</td> <td>92,225</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	494,25	18,15	6	92,225	<p style="text-align: right;">30</p> <p>Judías verdes rehogadas Patatas guisadas con verduras Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>678,25</td> <td>20,05</td> <td>20,1</td> <td>69,725</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	678,25	20,05	20,1	69,725	<p style="text-align: right;">31</p> <p>Arroz con verduras Pisto manchego (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>538,55</td> <td>11,05</td> <td>15,2</td> <td>89,425</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	538,55	11,05	15,2	89,425
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
709,25	24,35	34	76,525																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
609,6	23,6	8,7	107,6																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
494,25	18,15	6	92,225																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
678,25	20,05	20,1	69,725																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
538,55	11,05	15,2	89,425																																									