

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 SITUa 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			
CUDA 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 COLABORADORA CON



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 HUEVO, SIN LÁCTEOS
Y DERIVADOS, SIN PROT. LECHE, SIN LACTOSA



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

MAYO: elaborado por el departamento de nutrición de PARGA Y LÓPEZ, S.L.

<p>12</p> <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>18</p> <p>Brócoli rehogado Salchichas de pavo con lechuga, maíz, aceitunas, tomate <i>ALÉRGENO: SOJA</i> 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>579,25</td><td>21,45</td><td>33,1</td><td>48,625</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	579,25	21,45	33,1	48,625	<p>19</p> <p>Lentejas a la toledana, zanahoria, patata, chorizo <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Ragú de pavo guisado con patatas dado 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>906,95</td><td>49,25</td><td>33,2</td><td>99,825</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	906,95	49,25	33,2	99,825	<p>10</p> <p>Aroz con tomate Salmón a la plancha con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO</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>587,05</td><td>19,15</td><td>25,1</td><td>70,825</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	587,05	19,15	25,1	70,825																
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
579,25	21,45	33,1	48,625																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
906,95	49,25	33,2	99,825																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
587,05	19,15	25,1	70,825																																									
<p>13</p> <p>Macarrones con tomate (pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> F. bacalao enharinado con lechuga, tomate, cebolla <i>ALÉRGENO: PESCADO, 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>599,25</td><td>26,05</td><td>14,1</td><td>92,225</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	599,25	26,05	14,1	92,225	<p>14</p> <p>Judías pintas ecológicas estofadas con arroz <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Lacón a la gallega con patatas al vapor 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>733,25</td><td>29,85</td><td>19,4</td><td>109,925</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	733,25	29,85	19,4	109,925	<p>15</p> <p>Crema de champiñones, puerro, cebolla Albóndigas pollo en salsa con patatas dado <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> 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>739,4</td><td>29,5</td><td>24,5</td><td>98,9</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	739,4	29,5	24,5	98,9	<p>16</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Cocido completo, ternera, pollo, chorizo y repollo 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>598,35</td><td>22,25</td><td>15,5</td><td>93,125</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598,35	22,25	15,5	93,125	<p>17</p> <p>Patatas guisadas a la riojana Filete de pavo con rodajas 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>680,95</td><td>31,45</td><td>26,8</td><td>78,425</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	680,95	31,45	26,8	78,425
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
599,25	26,05	14,1	92,225																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
733,25	29,85	19,4	109,925																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
739,4	29,5	24,5	98,9																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598,35	22,25	15,5	93,125																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
680,95	31,45	26,8	78,425																																									
<p>20</p> <p>Menestra de verduras rehogadas Sajonia plancha con patatas panadera 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>579,95</td><td>23,25</td><td>16,8</td><td>83,825</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	579,95	23,25	16,8	83,825	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con patatas y chorizo <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Salmón horno con rodajas de tomate natural <i>ALÉRGENO: PESCADO</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>699,25</td><td>31,35</td><td>29</td><td>78,025</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	699,25	31,35	29	78,025	<p>22</p> <p>Espaguetis con jamón (sin queso, pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Ternera 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>735,15</td><td>30,75</td><td>29,7</td><td>86,225</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	735,15	30,75	29,7	86,225	<p>23</p> <p>Puré de verduras frescas, acelgas, puerro, cebolla, patata Jamoncitos de pollo al ajillo con arroz 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>651,3</td><td>32,1</td><td>20,1</td><td>83,9</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	651,3	32,1	20,1	83,9	<p>24</p> <p>Judías blancas estofadas, zanahoria, pimiento, cebolla (sin huevo) <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Fogonero enharinado con lechuga, tomate y maíz <i>ALÉRGENO: PESCADO, 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>656,25</td><td>28,75</td><td>21,2</td><td>87,525</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	656,25	28,75	21,2	87,525
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
579,95	23,25	16,8	83,825																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
699,25	31,35	29	78,025																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
735,15	30,75	29,7	86,225																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
651,3	32,1	20,1	83,9																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
656,25	28,75	21,2	87,525																																									
<p>27</p> <p>Espirales con bacon y tomate (sin queso, pasta sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Merluza en salsa verde con guisantes y patatas dado (sin huevo) <i>ALÉRGENO: PESCADO, 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>808,35</td><td>28,75</td><td>41,7</td><td>79,325</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	808,35	28,75	41,7	79,325	<p>28</p> <p>Puré de zanahoria <i>ALÉRGENO: APIO</i> Hamburguesa de pollo plancha con ensalada 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>539,6</td><td>25,8</td><td>10,8</td><td>83,2</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	539,6	25,8	10,8	83,2	<p>29</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo) <i>ALÉRGENO: SOJA</i> Cocido madrileño, patata, repollo, ternera 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>598,35</td><td>22,25</td><td>15,5</td><td>93,125</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598,35	22,25	15,5	93,125	<p>30</p> <p>Judías verdes rehogadas Sajonia a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas 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>656,85</td><td>21,75</td><td>39,9</td><td>52,425</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	656,85	21,75	39,9	52,425	<p>31</p> <p>Aroz campesina, guisantes, cebolla, chorizo, jamón Bacalao al horno con pisto (sin huevo) <i>ALÉRGENO: PESCADO, 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>702,35</td><td>24,55</td><td>27,8</td><td>88,525</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	702,35	24,55	27,8	88,525
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
808,35	28,75	41,7	79,325																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
539,6	25,8	10,8	83,2																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598,35	22,25	15,5	93,125																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
656,85	21,75	39,9	52,425																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
702,35	24,55	27,8	88,525																																									