

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 BIEN 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 LEGUMBRES

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>Brócoli rehogado Tortilla de patata con lechuga, maíz, aceitunas, tomate <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> Piña en su jugo, pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>594,75</td><td>18,65</td><td>32,6</td><td>56,325</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	594,75	18,65	32,6	56,325	<p>13</p> <p>Macarrones integrales gratinados con queso y tomate <i>ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN</i> F. bacalao enharinado con lechuga, tomate, cebolla <i>ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>866,8</td><td>40,85</td><td>35</td><td>97,5</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	866,8	40,85	35	97,5	<p>14</p> <p>Arroz con verduras (sin guisantes) Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>745,2</td><td>26,25</td><td>26</td><td>101,9</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	745,2	26,25	26	101,9	<p>15</p> <p>Crema de champiñones, puerro, cebolla Albóndigas pollo en salsa con patatas dado <i>ALÉRGENO: GLUTEN</i> Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>734,4</td><td>30,7</td><td>26,7</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	734,4	30,7	26,7	93	<p>16</p> <p>Espinacas rehogadas con jamón Ragú de pavo guisado con patatas dado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>745</td><td>38,55</td><td>34,8</td><td>66,4</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	745	38,55	34,8	66,4
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
594,75	18,65	32,6	56,325																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
866,8	40,85	35	97,5																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
745,2	26,25	26	101,9																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
734,4	30,7	26,7	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
745	38,55	34,8	66,4																																									
<p>17</p> <p>Arroz con tomate Salmón a la plancha con ensalada <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>653,8</td><td>22,65</td><td>29</td><td>75,4</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	653,8	22,65	29	75,4	<p>18</p> <p>Patatas guisadas a la riojana Tortilla de queso con rodajas de tomate natural <i>ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>750</td><td>23,75</td><td>35,7</td><td>83,5</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	750	23,75	35,7	83,5	<p>19</p> <p>Crema de calabaza Sajonia plancha con patatas panadera Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>544,7</td><td>22,65</td><td>16,4</td><td>76,8</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	544,7	22,65	16,4	76,8	<p>20</p> <p>Patatas guisadas con verduras Salmón horno con rodajas de tomate natural <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>650</td><td>24,75</td><td>30,2</td><td>52,4</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	650	24,75	30,2	52,4	<p>21</p> <p>Espaguetis integrales al horno con queso (sin jamón) <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i> Tortilla de calabacín con ensalada <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>706,6</td><td>25,35</td><td>25,8</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	706,6	25,35	25,8	93
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
653,8	22,65	29	75,4																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
750	23,75	35,7	83,5																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
544,7	22,65	16,4	76,8																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
650	24,75	30,2	52,4																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
706,6	25,35	25,8	93																																									
<p>22</p> <p>Crema de calabaza Sajonia plancha con patatas panadera Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>544,7</td><td>22,65</td><td>16,4</td><td>76,8</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	544,7	22,65	16,4	76,8	<p>23</p> <p>Patatas guisadas con verduras Salmón horno con rodajas de tomate natural <i>ALÉRGENO: PESCADO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>650</td><td>24,75</td><td>30,2</td><td>52,4</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	650	24,75	30,2	52,4	<p>24</p> <p>Espaguetis integrales al horno con queso (sin jamón) <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i> Tortilla de calabacín con ensalada <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>706,6</td><td>25,35</td><td>25,8</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	706,6	25,35	25,8	93	<p>25</p> <p>Puré de verduras frescas, acelgas, puerro, cebolla, patata Jamoncitos de pollo al ajillo con arroz Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>646,3</td><td>33,3</td><td>22,3</td><td>78</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	646,3	33,3	22,3	78	<p>26</p> <p>Arroz con tomate Fogonero rebozado con lechuga, tomate y maíz <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>683,8</td><td>25,25</td><td>28</td><td>82,9</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	683,8	25,25	28	82,9
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
544,7	22,65	16,4	76,8																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
650	24,75	30,2	52,4																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
706,6	25,35	25,8	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
646,3	33,3	22,3	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
683,8	25,25	28	82,9																																									
<p>27</p> <p>Espirales con bacon y tomate <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i> Merluza en salsa verde con huevo y patatas dado (sin guisantes) <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>884,35</td><td>30,85</td><td>41,9</td><td>95,825</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	884,35	30,85	41,9	95,825	<p>28</p> <p>Puré de zanahoria <i>ALÉRGENO: APIO</i> Hamburguesa de pollo plancha con ensalada Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>534,6</td><td>27</td><td>13</td><td>77,3</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	534,6	27	13	77,3	<p>29</p> <p>Sopa de verduras <i>ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, APIO</i> Estofado de ternera con verduras <i>ALÉRGENO: APIO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>831,2</td><td>36,65</td><td>42,8</td><td>75,1</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	831,2	36,65	42,8	75,1	<p>30</p> <p>Brócoli con mayonesa <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> Tortilla española con lechuga, tomate y aceitunas <i>ALÉRGENO: HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>660,7</td><td>22,15</td><td>36,5</td><td>60,9</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	660,7	22,15	36,5	60,9	<p>31</p> <p>Arroz campesina, cebolla, chorizo, jamón (sin guisantes) Bacalao rebozado con pisto <i>ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>769,1</td><td>28,05</td><td>31,7</td><td>93,1</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	769,1	28,05	31,7	93,1
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
884,35	30,85	41,9	95,825																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
534,6	27	13	77,3																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
831,2	36,65	42,8	75,1																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
660,7	22,15	36,5	60,9																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
769,1	28,05	31,7	93,1																																									