

## 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE SITUÁ CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE COMPORTA CON CORRECCIÓN EN LA MESA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COME BIEN HABITUALMENTE	1º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	POSTRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HABLA CON TONO MODERADO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CUIDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPECTA A SUS COMPAÑEROS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Monitor:

Ficha técnica de platos contactar en:  
[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)



# Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades

## Eres lo que comes.

C/ Floja Tristán 10  
 28919 Leganés (MADRID)  
 Telf.: 91 478 42 39  
 Fax: 91 478 94 63  
[info@pargaylopez.com](mailto:info@pargaylopez.com)

[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)



## Menú Escolar



EMPRESA COLABORADORA CON



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten  
 Comedores de Madrid

## NTRA. SRA. DE LA PALOMA SIN HUEVO, SIN LACTOSA

Parga y López

ABRIL / APRIL 2018

## Lunes/Monday

## Martes/Tuesday

## Miércoles/Wednesday

## Jueves/Thursday

## Viernes/Friday

	<p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras ADO: GLUTEN</p> <p>Salchichas de pavo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas ADO: SOJA</p> <p>Piña en su jugo y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>3</div><table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>698,2</td><td>29,9</td><td>25</td><td>88,7</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	698,2	29,9	25	88,7	<p>Coditos con tomate (pasta sin huevo) ADO: SOJA</p> <p>Merluza enharinada con lechuga, remolacha y maíz ADO: PESCADO, GLUTEN</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>4</div><table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>696,05</td><td>25,85</td><td>27,9</td><td>85,425</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	696,05	25,85	27,9	85,425	<p>Sopa de cocido (fideos sin huevo) ADO: SOJA</p> <p>Cocido madrileño (repollo, chorizo, sin gallina) ADO: SOJA</p> <p>Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>5</div><table><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></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598,35	22,25	15,5	93,125	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Chuleta riojana con tomate y arroz</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>6</div><table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>784,55</td><td>28,05</td><td>51,8</td><td>51,525</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	784,55	28,05	51,8	51,525								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
698,2	29,9	25	88,7																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
696,05	25,85	27,9	85,425																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598,35	22,25	15,5	93,125																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
784,55	28,05	51,8	51,525																																									
<p>Macarrones al ajillo (pasta sin huevo) ADO: SOJA</p> <p>C. de lomo plancha con puré de patatas</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>9</div><table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>791,85</td><td>25,95</td><td>38,3</td><td>85,525</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	791,85	25,95	38,3	85,525	<p>Puré de zanahoria ADO: APIO</p> <p>Salmón al horno con lechuga, tomate y aceitunas ADO: PESCADO</p> <p>Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>10</div><table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>571,25</td><td>18,95</td><td>23,8</td><td>70,125</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	571,25	18,95	23,8	70,125	<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Pollo a la plancha con patatas fritas</p> <p>Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>11</div><table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>605</td><td>27,7</td><td>25,8</td><td>64</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	605	27,7	25,8	64	<p>J. G. PAÍS VASCO</p> <p>Porrusalda (patatas, zanahoria, puerro, calabaza)</p> <p>Bacalao con tomate ADO: PESCADO, GLUTEN</p> <p>Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>12</div><table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>530,35</td><td>22,95</td><td>12,7</td><td>81,125</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	530,35	22,95	12,7	81,125	<p>Empedrado de judías pintas (sin jamón) ADO: GLUTEN, SOJA</p> <p>Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>13</div><table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>781,35</td><td>27,45</td><td>32,9</td><td>93,625</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	781,35	27,45	32,9	93,625
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
791,85	25,95	38,3	85,525																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
571,25	18,95	23,8	70,125																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
605	27,7	25,8	64																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
530,35	22,95	12,7	81,125																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
781,35	27,45	32,9	93,625																																									
<p>Espaguetis con tomate (pasta sin huevo) ADO: SOJA</p> <p>Merluza al horno con verduras ADO: PESCADO</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>16</div><table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>558,25</td><td>25,35</td><td>11,2</td><td>89,025</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	558,25	25,35	11,2	89,025	<p>Paella valenciana, guisantes, judías verdes, magro y calamares ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS</p> <p>Filete de ternera con lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>17</div><table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>659,85</td><td>29,55</td><td>25,1</td><td>79,025</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	659,85	29,55	25,1	79,025	<p>Crema de verduras frescas</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con patatas al vapor</p> <p>Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>18</div><table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>531</td><td>25,6</td><td>11,4</td><td>79,8</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	531	25,6	11,4	79,8	<p>Judías blancas estofadas (sin huevo) ADO: GLUTEN</p> <p>Salmón al horno con lechuga, tomate y cebolla ADO: PESCADO</p> <p>Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>19</div><table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>626,25</td><td>26,15</td><td>22,2</td><td>80,025</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	626,25	26,15	22,2	80,025	<p>Sopa de cocido (fideos sin huevo) ADO: SOJA</p> <p>Cocido (patata, garbanzos, ternera, zanahoria, sin gallina) ADO: SOJA</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>20</div><table><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></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598,35	22,25	15,5	93,125
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
558,25	25,35	11,2	89,025																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
659,85	29,55	25,1	79,025																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
531	25,6	11,4	79,8																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
626,25	26,15	22,2	80,025																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598,35	22,25	15,5	93,125																																									
<p>DÍA DEL LIBRO</p> <p>Ensalada de pasta vegetal sin huevo (pasta sin huevo) ADO: SOJA, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS</p> <p>Palometa con tomate ADO: PESCADO, GLUTEN</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>23</div><table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>669,95</td><td>35,15</td><td>24,6</td><td>77,025</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	669,95	35,15	24,6	77,025	<p>Lentejas ecológicas guisadas con zanahoria ADO: GLUTEN</p> <p>Lomo fresco a la plancha y lechuga, tomate maíz</p> <p>Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>24</div><table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>812,05</td><td>31,45</td><td>37,9</td><td>86,325</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	812,05	31,45	37,9	86,325	<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Merluza al horno con ensalada, tomate, remolacha y aceitunas ADO: PESCADO</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>25</div><table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>574,55</td><td>21,45</td><td>18,4</td><td>80,925</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	574,55	21,45	18,4	80,925	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Ragú de pollo con patatas guisadas ADO: APIO</p> <p>Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>26</div><table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>646</td><td>27,1</td><td>30,6</td><td>63,9</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	646	27,1	30,6	63,9	<p>Sopa juliana ADO: APIO</p> <p>F. rusos en salsa con champiñones ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <div><div>27</div><table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>643,25</td><td>27,75</td><td>29,7</td><td>66,125</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	643,25	27,75	29,7	66,125
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
669,95	35,15	24,6	77,025																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
812,05	31,45	37,9	86,325																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
574,55	21,45	18,4	80,925																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
646	27,1	30,6	63,9																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
643,25	27,75	29,7	66,125																																									
	<div><p>Jornadas Gastronómicas del País Vasco</p><p>12 de abril de 2018</p></div>	<div><p>Día del Libro</p><p>23 de abril de 2018</p></div>	<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a <b>ALERGENOS</b>.</p> <p>ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>																																									