

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



Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades

Eres lo que comes.

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

www.pargaylopez.com



Menú Escolar



EMPRESA COLABORADORA CON:



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten
 Comedores de Madrid

Ntra. Sra. de la Paloma SIN PESCADO

Parga y López

ABRIL / APRIL 2018



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

<p>Macarrones ecológicos al ajillo <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p>C. de lomo plancha con puré de patatas</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>858,6</td><td>29,45</td><td>42,2</td><td>90,1</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	858,6	29,45	42,2	90,1	<p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras <i>ADO: GLUTEN</i></p> <p>Salchichas de pavo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas <i>ADO: SOJA</i></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 y queso <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p>Filete de pollo a la plancha con lechuga, remolacha y maíz</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>717,1</td><td>33,95</td><td>24,2</td><td>91</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	717,1	33,95	24,2	91	<p>Sopa de cocido <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</i></p> <p>Cocido madrileño (repollo, pollo, chorizo) <i>ADO: SOJA, HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>665,1</td><td>25,75</td><td>19,4</td><td>97,7</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	665,1	25,75	19,4	97,7	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Chuleta riojana con tomate y arroz</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>851,3</td><td>31,55</td><td>55,7</td><td>56,1</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	851,3	31,55	55,7	56,1
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
858,6	29,45	42,2	90,1																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
698,2	29,9	25	88,7																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
717,1	33,95	24,2	91																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665,1	25,75	19,4	97,7																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
851,3	31,55	55,7	56,1																																									
<p>Macarrones ecológicos al ajillo <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p>C. de lomo plancha con puré de patatas</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>858,6</td><td>29,45</td><td>42,2</td><td>90,1</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	858,6	29,45	42,2	90,1	<p>Puré de zanahoria <i>ADO: APIO</i></p> <p>F. de ternera a la plancha con lechuga tomate, aceitunas</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>640</td><td>24,55</td><td>27</td><td>75</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	640	24,55	27	75	<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Pollo a la placha con patatas fritas</p> <p>Yogur(lácteos y derivados) 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>600</td><td>28,9</td><td>28</td><td>58,1</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	600	28,9	28	58,1	<p>J. G. PAÍS VASCO</p> <p>Porrusalda (patatas, zanahoria, puerro, calabaza)</p> <p>Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>702,6</td><td>22,25</td><td>36,9</td><td>70,5</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	702,6	22,25	36,9	70,5	<p>Empedrado de judías pintas <i>ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA</i></p> <p>Tortilla de espinacas y ensalada <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>720</td><td>26,55</td><td>24,2</td><td>98,9</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	720	26,55	24,2	98,9
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
858,6	29,45	42,2	90,1																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
640	24,55	27	75																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
600	28,9	28	58,1																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
702,6	22,25	36,9	70,5																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
720	26,55	24,2	98,9																																									
<p>Espaguetis ecológicos gratinados con tomate y queso <i>ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA</i></p> <p>Ragout de pavo con verduras <i>ADO: APIO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>789</td><td>39,75</td><td>27,5</td><td>95,4</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	789	39,75	27,5	95,4	<p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga, zanahoria y maíz <i>ADO: HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>621,4</td><td>18,15</td><td>26,6</td><td>77,3</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	621,4	18,15	26,6	77,3	<p>Crema de verduras frescas</p> <p>Jamonicitos de pollo asados con patatas al vapor</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) 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>526</td><td>26,8</td><td>13,6</td><td>73,9</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	526	26,8	13,6	73,9	<p>Judías blancas estofadas <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p>Lomo fresco a la plancha con lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>835,6</td><td>31,25</td><td>41,3</td><td>84,6</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	835,6	31,25	41,3	84,6	<p>Sopa de cocido <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</i></p> <p>Cocido (patata, garbanzos, ternera, zanahoria) <i>ADO: SOJA, HUEVO</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>665,35</td><td>25,75</td><td>19,4</td><td>97,725</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	665,35	25,75	19,4	97,725
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
789	39,75	27,5	95,4																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
621,4	18,15	26,6	77,3																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
526	26,8	13,6	73,9																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
835,6	31,25	41,3	84,6																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
665,35	25,75	19,4	97,725																																									
<p>DÍA DEL LIBRO</p> <p>Ensalada de pasta vegetal (sin atún) <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p>Salchichas de pavo con salsa de tomate <i>ADO: SOJA</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>717,1</td><td>31,05</td><td>31,4</td><td>77,8</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	717,1	31,05	31,4	77,8	<p>Lentejas ecológicas guisadas con zanahoria <i>ADO: GLUTEN</i></p> <p>Lomo fresco a la plancha y lechuga, tomate maíz</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>878,8</td><td>34,95</td><td>41,8</td><td>90,9</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	878,8	34,95	41,8	90,9	<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada, tomate, remolacha y aceitunas</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>717,3</td><td>26,15</td><td>30,6</td><td>84,7</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	717,3	26,15	30,6	84,7	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Ragú de pollo con patatas guisadas <i>ADO: APIO</i></p> <p>Yogur(lácteos y derivados) 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>641</td><td>28,3</td><td>32,8</td><td>58</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	641	28,3	32,8	58	<p>Sopa juliana <i>ADO: APIO</i></p> <p>Albóndigas en salsa con champiñones <i>ADO: HUEVO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS</i></p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) 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>667</td><td>27,45</td><td>31</td><td>69,6</td></tr></table></div>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	667	27,45	31	69,6
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
717,1	31,05	31,4	77,8																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
878,8	34,95	41,8	90,9																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
717,3	26,15	30,6	84,7																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
641	28,3	32,8	58																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
667	27,45	31	69,6																																									
<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 ALERGENOS.</p> <p>ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>																																							