

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: Nivel:

NORMAS	SÍ	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"/>
RESPETA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPETA 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

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de
alimentación a
colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON:



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

El Enebral SIN PESCADO

DICIEMBRE 2018

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

<p>3</p> <p>Arroz con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip.</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>796,4</td><td>24,25</td><td>44,2</td><td>75,4</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	796,4	24,25	44,2	75,4	<p>4</p> <p>Judías verdes portuguesa F. de pollo con patatas al horno Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip.</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>713,7</td><td>35,35</td><td>29,7</td><td>76,3</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	713,7	35,35	29,7	76,3	<p>5</p> <p>Lentejas con zanahoria y pimiento <i>ADO: SOJA, GLUTEN</i> Tortilla de patata con lechuga, maíz y aceitunas <i>ADO: HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivado) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip.</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>800,5</td><td>33,05</td><td>34</td><td>90,7</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	800,5	33,05	34	90,7	<p>6</p> <p>FIESTA</p> <table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>					<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p> <table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>												
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
796,4	24,25	44,2	75,4																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
713,7	35,35	29,7	76,3																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
800,5	33,05	34	90,7																																									
<p>10</p> <p>Puré de champiñón Lomo adobado con patatas panadera Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip.</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>847</td><td>26,75</td><td>41,9</td><td>90,9</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	847	26,75	41,9	90,9	<p>11</p> <p>Macarrones integrales gratinados con queso <i>ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA</i> Pollo a la plancha con verduras salteadas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip.</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>963,5</td><td>52,45</td><td>37,3</td><td>104,6</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	963,5	52,45	37,3	104,6	<p>12</p> <p>Alubias blancas con verduras <i>ADO: GLUTEN</i> Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas <i>ADO: HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivado) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip.</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>656</td><td>24,75</td><td>23,7</td><td>85,9</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	656	24,75	23,7	85,9	<p>13</p> <p>Brócoli rehogado Ragú de pavo con verduras y arroz Yogur(lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip.</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>755</td><td>46,6</td><td>36,6</td><td>59,8</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	755	46,6	36,6	59,8	<p>14</p> <p>Potaje de espinacas <i>ADO: HUEVO, GLUTEN</i> Ternera a la plancha con patatas dado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip.</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>725,9</td><td>26,65</td><td>31,6</td><td>84,1</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	725,9	26,65	31,6	84,1
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
847	26,75	41,9	90,9																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
963,5	52,45	37,3	104,6																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
656	24,75	23,7	85,9																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
755	46,6	36,6	59,8																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
725,9	26,65	31,6	84,1																																									
<p>17</p> <p>Espaguetis integrales con queso <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS</i> Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip.</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>882,1</td><td>37,85</td><td>30,9</td><td>113,5</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	882,1	37,85	30,9	113,5	<p>18</p> <p>Lentejas con arroz <i>ADO: GLUTEN, SOJA</i> Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz <i>ADO: HUEVO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip.</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>858,8</td><td>34,45</td><td>38,8</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	858,8	34,45	38,8	93	<p>19</p> <p>Puré de verduras frescas Ragú de ternera con patatas dado Fruta, leche (lácteos y derivado) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip.</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>743</td><td>33</td><td>31,9</td><td>81</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	743	33	31,9	81	<p>20</p> <p>Sopa de cocido con fideos <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</i> Cocido completo con ternera, repollo, chorizo y pollo <i>ADO: SOJA</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <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>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	665,1	25,75	19,4	97,7	<p>21</p> <p>COMIDA ESPECIAL NAVIDAD</p> <table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>								
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
882,1	37,85	30,9	113,5																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
858,8	34,45	38,8	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
743	33	31,9	81																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
665,1	25,75	19,4	97,7																																									
				<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS. ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>																																								