

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 SITÚA 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 HUEVO

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>Arroz con tomate (3) Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria <i>ADO: PESCADO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip.</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>600,8</td> <td>28,45</td> <td>20,6</td> <td>75,4</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	600,8	28,45	20,6	75,4	<p>Judías verdes portuguesa (4) F. de pollo con patatas al horno Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <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>Lentejas con zanahoria y pimiento (5) <i>ADO: SOJA, GLUTEN</i> Lomo a la plancha con lechuga, maíz y aceitunas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip.</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>908,6</td> <td>36,45</td> <td>48,1</td> <td>82,6</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	908,6	36,45	48,1	82,6	<p style="text-align: center;">FIESTA</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					<p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>												
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
600,8	28,45	20,6	75,4																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
713,7	35,35	29,7	76,3																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
908,6	36,45	48,1	82,6																																									
<p>Puré de champiñón (10) Lomo adobado con patatas panadera Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <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>Macarrones integrales (sin huevo) con tomate (11) <i>ADO: SOJA</i> Rape a la plancha con verduras salteadas <i>ADO: PESCADO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip.</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>710</td> <td>37,65</td> <td>16</td> <td>103,9</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	710	37,65	16	103,9	<p>Alubias blancas con verduras (12) <i>ADO: GLUTEN</i> Pollo al horno con tomate natural en rodajas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip.</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>691,7</td> <td>38,65</td> <td>22</td> <td>85</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	691,7	38,65	22	85	<p>Brócoli rehogado (13) Ragú de pavo con verduras y arroz Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <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>Garbanzos guisados (14) <i>ADO: GLUTEN</i> Merluza a la plancha con patatas dado <i>ADO: PESCADO</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip.</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>728,1</td> <td>38,75</td> <td>22,9</td> <td>92</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	728,1	38,75	22,9	92
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
847	26,75	41,9	90,9																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
710	37,65	16	103,9																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
691,7	38,65	22	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
755	46,6	36,6	59,8																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
728,1	38,75	22,9	92																																									
<p>Espaguetis integrales (sin huevo) al ajillo (17) <i>ADO: SOJA</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" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip.</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>760</td> <td>30,25</td> <td>23,8</td> <td>106,4</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	760	30,25	23,8	106,4	<p>Lentejas con arroz (18) <i>ADO: GLUTEN, SOJA</i> Bonito con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz <i>ADO: PESCADO, GLUTEN</i> Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip.</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>884,6</td> <td>44,25</td> <td>27,9</td> <td>114</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	884,6	44,25	27,9	114	<p>Puré de verduras frescas (19) Ragú de ternera con patatas dado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <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>Sopa de cocido con fideos (sin huevo) (20) <i>ADO: 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" style="width: 100%;"> <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 style="text-align: center;">COMIDA ESPECIAL NAVIDAD</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>								
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
760	30,25	23,8	106,4																																									
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																									
884,6	44,25	27,9	114																																									
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 ALÉRGICOS. ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>																																								