

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 sienta 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 habituadamente	1º Plato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º Plato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Pasta	<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"/>
Respeto al personal del comedor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeto a sus compañeros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participa en talleres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Monitor:

Ficha técnica de platos contactar en:
www.pargaylopez.com

Parga y López



Menú escolar School menu



Servicio de alimentación a colectividades

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



Colegio/School

Villa de Guadarrama SIN PROT/LACTOSA

Parga y López

Mes/Month

JUNIO 2017



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS. ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>			<p>Lentejas estofadas ADO: GLUTEN</p> <p>Merluza al horno con patatas fritas ADO: PESCADO</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>€1</td> <td>KCAL 705</td> <td>Proteínas (g) 32</td> <td>Lípidos (g) 19</td> <td>Hidratos (g) 103</td> </tr> </table>	€1	KCAL 705	Proteínas (g) 32	Lípidos (g) 19	Hidratos (g) 103	<p>Puré de verduras ADO: APIO</p> <p>Escalope de cerdo con berenjenas ADO: HUEVO, GLUTEN</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>€2</td> <td>KCAL 794</td> <td>Proteínas (g) 20</td> <td>Lípidos (g) 45</td> <td>Hidratos (g) 76</td> </tr> </table>	€2	KCAL 794	Proteínas (g) 20	Lípidos (g) 45	Hidratos (g) 76															
€1	KCAL 705	Proteínas (g) 32	Lípidos (g) 19	Hidratos (g) 103																									
€2	KCAL 794	Proteínas (g) 20	Lípidos (g) 45	Hidratos (g) 76																									
<p>Ensalada de pasta con atún ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS</p> <p>Merluza romana con tomate natural ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>€5</td> <td>KCAL 673</td> <td>Proteínas (g) 28</td> <td>Lípidos (g) 28</td> <td>Hidratos (g) 78</td> </tr> </table>	€5	KCAL 673	Proteínas (g) 28	Lípidos (g) 28	Hidratos (g) 78	<p>Judías pintas con verduras ADO: GLUTEN</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada ADO: HUEVO</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>€6</td> <td>KCAL 590</td> <td>Proteínas (g) 22</td> <td>Lípidos (g) 20</td> <td>Hidratos (g) 81</td> </tr> </table>	€6	KCAL 590	Proteínas (g) 22	Lípidos (g) 20	Hidratos (g) 81	<p>Brócoli con mayonesa ADO: HUEVO</p> <p>Ragú de pollo con patatas ADO: APIO</p> <p>Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>€7</td> <td>KCAL 691</td> <td>Proteínas (g) 27</td> <td>Lípidos (g) 37</td> <td>Hidratos (g) 60</td> </tr> </table>	€7	KCAL 691	Proteínas (g) 27	Lípidos (g) 37	Hidratos (g) 60	<p>Paella mixta ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS</p> <p>Lacón al horno con patata panadera</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>€8</td> <td>KCAL 747</td> <td>Proteínas (g) 30</td> <td>Lípidos (g) 28</td> <td>Hidratos (g) 94</td> </tr> </table>	€8	KCAL 747	Proteínas (g) 30	Lípidos (g) 28	Hidratos (g) 94	<p>Guisantes rehogados</p> <p>Bacalao con tomate y patatas ADO: PESCADO, GLUTEN</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>€9</td> <td>KCAL 728</td> <td>Proteínas (g) 32</td> <td>Lípidos (g) 23</td> <td>Hidratos (g) 99</td> </tr> </table>	€9	KCAL 728	Proteínas (g) 32	Lípidos (g) 23	Hidratos (g) 99
€5	KCAL 673	Proteínas (g) 28	Lípidos (g) 28	Hidratos (g) 78																									
€6	KCAL 590	Proteínas (g) 22	Lípidos (g) 20	Hidratos (g) 81																									
€7	KCAL 691	Proteínas (g) 27	Lípidos (g) 37	Hidratos (g) 60																									
€8	KCAL 747	Proteínas (g) 30	Lípidos (g) 28	Hidratos (g) 94																									
€9	KCAL 728	Proteínas (g) 32	Lípidos (g) 23	Hidratos (g) 99																									
<p>Macarrones con tomate ADO: GLUTEN, HUEVO</p> <p>F. de platija con ensalada ADO: PESCADO</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>€12</td> <td>KCAL 557</td> <td>Proteínas (g) 25</td> <td>Lípidos (g) 11</td> <td>Hidratos (g) 89</td> </tr> </table>	€12	KCAL 557	Proteínas (g) 25	Lípidos (g) 11	Hidratos (g) 89	<p>Alubias blancas estofadas ADO: GLUTEN, HUEVO</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada ADO: HUEVO</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>€13</td> <td>KCAL 654</td> <td>Proteínas (g) 24</td> <td>Lípidos (g) 23</td> <td>Hidratos (g) 87</td> </tr> </table>	€13	KCAL 654	Proteínas (g) 24	Lípidos (g) 23	Hidratos (g) 87	<p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas con champiñón ADO: GLUTEN, SOJA, APIO, SULFITOS Y SULFUROSOS</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>€14</td> <td>KCAL 561</td> <td>Proteínas (g) 23</td> <td>Lípidos (g) 20</td> <td>Hidratos (g) 73</td> </tr> </table>	€14	KCAL 561	Proteínas (g) 23	Lípidos (g) 20	Hidratos (g) 73	<p>Arroz con verduras</p> <p>F. de pollo plancha con ensalada</p> <p>Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>€15</td> <td>KCAL 592</td> <td>Proteínas (g) 26</td> <td>Lípidos (g) 21</td> <td>Hidratos (g) 73</td> </tr> </table>	€15	KCAL 592	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 21	Hidratos (g) 73	<p>Lentejas con verduras ADO: GLUTEN</p> <p>Bonito con tomate ADO: PESCADO, GLUTEN</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>€16</td> <td>KCAL 686</td> <td>Proteínas (g) 39</td> <td>Lípidos (g) 19</td> <td>Hidratos (g) 91</td> </tr> </table>	€16	KCAL 686	Proteínas (g) 39	Lípidos (g) 19	Hidratos (g) 91
€12	KCAL 557	Proteínas (g) 25	Lípidos (g) 11	Hidratos (g) 89																									
€13	KCAL 654	Proteínas (g) 24	Lípidos (g) 23	Hidratos (g) 87																									
€14	KCAL 561	Proteínas (g) 23	Lípidos (g) 20	Hidratos (g) 73																									
€15	KCAL 592	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 21	Hidratos (g) 73																									
€16	KCAL 686	Proteínas (g) 39	Lípidos (g) 19	Hidratos (g) 91																									
<p>Espaguetis con tomate ADO: GLUTEN, HUEVO</p> <p>F. de merluza en salsa verde ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>€19</td> <td>KCAL 613</td> <td>Proteínas (g) 27</td> <td>Lípidos (g) 14</td> <td>Hidratos (g) 95</td> </tr> </table>	€19	KCAL 613	Proteínas (g) 27	Lípidos (g) 14	Hidratos (g) 95	<p>Potaje castellano ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA</p> <p>Tortilla de jamón con ensalada ADO: HUEVO, SOJA</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>€20</td> <td>KCAL 632</td> <td>Proteínas (g) 25</td> <td>Lípidos (g) 24</td> <td>Hidratos (g) 79</td> </tr> </table>	€20	KCAL 632	Proteínas (g) 25	Lípidos (g) 24	Hidratos (g) 79	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Estofado de ternera con patatas ADO: APIO</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <td>€21</td> <td>KCAL 766</td> <td>Proteínas (g) 30</td> <td>Lípidos (g) 37</td> <td>Hidratos (g) 77</td> </tr> </table>	€21	KCAL 766	Proteínas (g) 30	Lípidos (g) 37	Hidratos (g) 77	<p style="text-align: center;">COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO</p> <table border="1"> <tr> <td>€22</td> <td>KCAL</td> <td>Proteínas (g)</td> <td>Lípidos (g)</td> <td>Hidratos (g)</td> </tr> </table>	€22	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)						
€19	KCAL 613	Proteínas (g) 27	Lípidos (g) 14	Hidratos (g) 95																									
€20	KCAL 632	Proteínas (g) 25	Lípidos (g) 24	Hidratos (g) 79																									
€21	KCAL 766	Proteínas (g) 30	Lípidos (g) 37	Hidratos (g) 77																									
€22	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																									

Menu elaborado por el Departamento de Nutrición de PARGA Y LÓPEZ S.L.