

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	FIESTA	FIESTA	Crema de patata y zanahoria Alitas de pollo Fruta del tiempo	Sopa de fideos Lomo de sajonia al horno Lácteo
Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Lácteo	Menestra de verduras Tortilla de queso Fruta del tiempo	Sopa de fideos Filetes rusos Fruta del tiempo	Crema de calabacín San Jacobo Yogur	Ensalada mixta Empanadillas de atún Fruta del tiempo
Patatas fritas Huevo frito con jamón Fruta del tiempo	SAN ISIDRO	Crema de verduras Lenguado a la plancha Fruta del tiempo	Sopa de verduras Pollo asado Lácteo	Ensalada mixta Filete de ternera Fruta del tiempo
Crema de calabaza Chuleta de cerdo empanado Fruta del tiempo	Ensalada mixta Nuggets de pollo Lácteo	Alcachofas con jamón Filete de emperador Fruta del tiempo	Ensalada de queso fresco con tomate Tortilla de jamón Fruta del tiempo	Coliflor rehogada Filete de pavo a la plancha Yogur
Puré de patata Salchichas de pollo Fruta del tiempo	Ensalada de lechuga y brotes de soja Filetes rusos a la plancha Fruta del tiempo	Sopa de lluvia Perca en salsa Yogur	Espinacas a la crema Tortilla francesa Fruta del tiempo	

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: Nivel

Normas	Sí	No	A veces
Se lava las manos antes de comer			
Se sitúa correctamente en las entradas y salidas			
Se comporta con corrección en la mesa			
Come bien habitualmente	1 ^{er} Plato		
	2 ^o Plato		
	Postre		
Habla con tono moderado			
Cuida el menaje, mobiliario, juegos			
Respeto al personal del comedor			
Respeto a sus compañeros			
Participa en talleres			

Monitor:

Parga y López

Menu escolar



PARGA Y LÓPEZ, S.L.

Servicio de alimentación a colectividades

Carlos Martín Álvarez 21, Escalera 2, 1^o D • 28018 Madrid



ACREDITADO POR ENAC



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

<p>1</p> <p>FIESTA/FEAST DAY</p>	<p>2</p> <p>FIESTA/FEAST DAY</p>	<p>3</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>650</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>23</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>86</td></tr> </table> <p>Lentejas a la toledana Lentils casserole Tortilla española con ensalada Spanish omelette with salad Gelatina de fresa y pan Strawberry gelatin, and bread</p>	KCAL	650	Proteínas (g)	26	Lípidos (g)	23	Hidratos (g)	86	<p>4</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>700</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>27</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>26</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>91</td></tr> </table> <p>Arroz con magro Rice with meat Lomos de merluza en salsa verde Hake in green sauce Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p>	KCAL	700	Proteínas (g)	27	Lípidos (g)	26	Hidratos (g)	91																									
KCAL	650																																											
Proteínas (g)	26																																											
Lípidos (g)	23																																											
Hidratos (g)	86																																											
KCAL	700																																											
Proteínas (g)	27																																											
Lípidos (g)	26																																											
Hidratos (g)	91																																											
<p>7</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>918</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>46</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>92</td></tr> </table> <p>Espaguetis boloñesa Spaghetti bolognese Cinta de lomo adobado con lechuga y maíz Pork loin with lettuce and corn salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p>	KCAL	918	Proteínas (g)	33	Lípidos (g)	46	Hidratos (g)	92	<p>8</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>538</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>13</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>80</td></tr> </table> <p>Judías blancas con chorizo White beans with sausage Filete de lenguado con ensalada Sole fillet with salad Fruta y pan Fruit and bread</p>	KCAL	538	Proteínas (g)	26	Lípidos (g)	13	Hidratos (g)	80	<p>9</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>690</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>28</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>33</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>70</td></tr> </table> <p>Brócoli con mayonesa Broccoli with mayonnaise Pollo asado con patatas dado Roasted chicken with potatoes Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p>	KCAL	690	Proteínas (g)	28	Lípidos (g)	33	Hidratos (g)	70	<p>10</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>636</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>27</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>73</td></tr> </table> <p>Patatas riojana Potatoes with peppers and tomatoes Hamburguesa de pescado con ensalada Fish burger with salad Yogur y pan Yogurt and bread</p>	KCAL	636	Proteínas (g)	26	Lípidos (g)	27	Hidratos (g)	73	<p>11</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>670</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>25</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>19</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>99</td></tr> </table> <p>Sopa de cocido "Cocido Madrileño" Cocido/pollo, carne, repollo Soup, chicken, meat, cabbage Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p>	KCAL	670	Proteínas (g)	25	Lípidos (g)	19	Hidratos (g)	99
KCAL	918																																											
Proteínas (g)	33																																											
Lípidos (g)	46																																											
Hidratos (g)	92																																											
KCAL	538																																											
Proteínas (g)	26																																											
Lípidos (g)	13																																											
Hidratos (g)	80																																											
KCAL	690																																											
Proteínas (g)	28																																											
Lípidos (g)	33																																											
Hidratos (g)	70																																											
KCAL	636																																											
Proteínas (g)	26																																											
Lípidos (g)	27																																											
Hidratos (g)	73																																											
KCAL	670																																											
Proteínas (g)	25																																											
Lípidos (g)	19																																											
Hidratos (g)	99																																											
<p>14</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>519</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>30</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>10</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>79</td></tr> </table> <p>Lentejas con verduras Lentils with vegetables Bacalao con tomate Cod with tomato sauce Piña en su jugo y pan Pineapple in light syrup and bread</p>	KCAL	519	Proteínas (g)	30	Lípidos (g)	10	Hidratos (g)	79	<p>15</p> <p>SAN ISIDRO</p>	<p>16</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>850</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>30</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>40</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>92</td></tr> </table> <p>Macarrones gratinados con queso Macaroni with cheese Chuleta de sajonia a la plancha con ensalada Sajonia chop with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p>	KCAL	850	Proteínas (g)	30	Lípidos (g)	40	Hidratos (g)	92	<p>17</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>628</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>23</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>24</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>80</td></tr> </table> <p>Judías pintas estofadas Beans casserole Tortilla de espinacas con ensalada Spinach omelette with salad Helado y pan Ice-cream and bread</p>	KCAL	628	Proteínas (g)	23	Lípidos (g)	24	Hidratos (g)	80	<p>18</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>624</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>21</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>84</td></tr> </table> <p>Arroz con pollo Rice with chicken Merluza al horno/ensalada Baked hake with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p>	KCAL	624	Proteínas (g)	26	Lípidos (g)	21	Hidratos (g)	84								
KCAL	519																																											
Proteínas (g)	30																																											
Lípidos (g)	10																																											
Hidratos (g)	79																																											
KCAL	850																																											
Proteínas (g)	30																																											
Lípidos (g)	40																																											
Hidratos (g)	92																																											
KCAL	628																																											
Proteínas (g)	23																																											
Lípidos (g)	24																																											
Hidratos (g)	80																																											
KCAL	624																																											
Proteínas (g)	26																																											
Lípidos (g)	21																																											
Hidratos (g)	84																																											
<p>21</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>703</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>28</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>88</td></tr> </table> <p>Ensalada de pasta Pasta salad Huevos con bechamel y lechuga Eggs with cream sauce with lettuce salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p>	KCAL	703	Proteínas (g)	26	Lípidos (g)	28	Hidratos (g)	88	<p>22</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>711</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>31</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>28</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>84</td></tr> </table> <p>Puchero de garbanzos Chick-peas casserole Cazon adobado con ensalada Marinated cazon with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p>	KCAL	711	Proteínas (g)	31	Lípidos (g)	28	Hidratos (g)	84	<p>23</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>636</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>28</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>24</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>76</td></tr> </table> <p>Sopa de picadillo Giblet soup Albóndigas de ternera con patatas Meat balls with potatoes Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p>	KCAL	636	Proteínas (g)	28	Lípidos (g)	24	Hidratos (g)	76	<p>24</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>580</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>28</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>28</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>55</td></tr> </table> <p>Judías verdes rehogadas Green beans Filete de pollo con patatas Chicken fillet with potatoes Yogur y pan Yogurt and bread</p>	KCAL	580	Proteínas (g)	28	Lípidos (g)	28	Hidratos (g)	55	<p>25</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>722</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>30</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>27</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>91</td></tr> </table> <p>Arroz con salchichas Rice with sausages Filete de perca en salsa con ensalada Perch fillet in green sauce with salad Fruta y pan Fruit and bread</p>	KCAL	722	Proteínas (g)	30	Lípidos (g)	27	Hidratos (g)	91
KCAL	703																																											
Proteínas (g)	26																																											
Lípidos (g)	28																																											
Hidratos (g)	88																																											
KCAL	711																																											
Proteínas (g)	31																																											
Lípidos (g)	28																																											
Hidratos (g)	84																																											
KCAL	636																																											
Proteínas (g)	28																																											
Lípidos (g)	24																																											
Hidratos (g)	76																																											
KCAL	580																																											
Proteínas (g)	28																																											
Lípidos (g)	28																																											
Hidratos (g)	55																																											
KCAL	722																																											
Proteínas (g)	30																																											
Lípidos (g)	27																																											
Hidratos (g)	91																																											
<p>28</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>767</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>32</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>27</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>100</td></tr> </table> <p>Coditos con bacon Pasta with bacon F. de lenguado a la romana con ensalada Sole fillet roman style with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p>	KCAL	767	Proteínas (g)	32	Lípidos (g)	27	Hidratos (g)	100	<p>29</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>668</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>29</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>25</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>81</td></tr> </table> <p>Lentejas con chorizo Lentils with sausage Tortilla de calabacin Courgette omelette Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p>	KCAL	668	Proteínas (g)	29	Lípidos (g)	25	Hidratos (g)	81	<p>30</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>632</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>24</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>26</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>76</td></tr> </table> <p>Verduras en puré Creamed vegetables Estofado de ternera con zanahoria y patatas Beef stew with carrots and potatoes Fruta, leche y pan Fruit, milk and bread</p>	KCAL	632	Proteínas (g)	24	Lípidos (g)	26	Hidratos (g)	76	<p>31</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>755</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>29</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>29</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>93</td></tr> </table> <p>Ensalada de arroz Rice salad Jamoncitos de pollo asados con patatas Roasted chicken with potatoes Helado de nata y pan Ice-cream and bread</p>	KCAL	755	Proteínas (g)	29	Lípidos (g)	29	Hidratos (g)	93	<p>31</p>								
KCAL	767																																											
Proteínas (g)	32																																											
Lípidos (g)	27																																											
Hidratos (g)	100																																											
KCAL	668																																											
Proteínas (g)	29																																											
Lípidos (g)	25																																											
Hidratos (g)	81																																											
KCAL	632																																											
Proteínas (g)	24																																											
Lípidos (g)	26																																											
Hidratos (g)	76																																											
KCAL	755																																											
Proteínas (g)	29																																											
Lípidos (g)	29																																											
Hidratos (g)	93																																											