

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"/>
HABIA 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:



Palomeras Bajas SIN PROT/LACTOSA

OCTUBRE 2017

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Macarrones con tomate
ADO: GLUTEN, HUEVO

F. de limanda a la romana con ensalada de lechuga y tomate
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

12	KCAL 661	Proteínas (g) 27	Lípidos (g) 19	Hidratos (g) 95
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Lentejas con arroz
ADO: GLUTEN

Tortilla española con ensalada
ADO: HUEVO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

13	KCAL 763	Proteínas (g) 29	Lípidos (g) 24	Hidratos (g) 108
-----------	-------------	---------------------	-------------------	---------------------

Puré de verduras frescas/aceugas, puerro, apio, patata
ADO: APIO

Albóndigas en salsa con patatas dado
ADO: GLUTEN, SOJA, APIO, SULFITOS Y SULFUROSOS

Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

14	KCAL 649	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 24	Hidratos (g) 80
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Arroz blanco con tomate

F. de pollo plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

15	KCAL 554	Proteínas (g) 22	Lípidos (g) 20	Hidratos (g) 72
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Judías pintas con verduras
ADO: GLUTEN

Merluza en salsa verde con patatas
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

16	KCAL 783	Proteínas (g) 30	Lípidos (g) 26	Hidratos (g) 107
-----------	-------------	---------------------	-------------------	---------------------

Ensalada de pasta

ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Bacalao con tomate
ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

19	KCAL 670	Proteínas (g) 35	Lípidos (g) 25	Hidratos (g) 77
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Patatas con magro adobado

Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
ADO: HUEVO

Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

10	KCAL 594	Proteínas (g) 21	Lípidos (g) 23	Hidratos (g) 75
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Sopa de cocido con fideos
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA

Cocido/pollo, morcillo, repollo (sin morcilla)
ADO: HUEVO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

11	KCAL 556	Proteínas (g) 20	Lípidos (g) 11	Hidratos (g) 94
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

FIESTA

NO LECTIVO

12

13

Arroz con verduras

Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
ADO: HUEVO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

16	KCAL 613	Proteínas (g) 16	Lípidos (g) 25	Hidratos (g) 81
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Judías blancas con verduras
ADO: GLUTEN

Salmón con ensalada
ADO: PESCADO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

17	KCAL 626	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 22	Hidratos (g) 80
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Coliflor con mahonesa
ADO: HUEVO

Ragú de pavo con patatas
ADO: APIO

Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

18	KCAL 758	Proteínas (g) 35	Lípidos (g) 41	Hidratos (g) 60
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Sopa de picadillo/huevo, pollo, jamón
ADO: SOJA, HUEVO, APIO, GLUTEN

F.rusos con ketchup y ensalada
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

19	KCAL 566	Proteínas (g) 23	Lípidos (g) 25	Hidratos (g) 63
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Potaje castellano

ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA

F. de merluza molinera con ensalada
ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

20	KCAL 674	Proteínas (g) 30	Lípidos (g) 23	Hidratos (g) 87
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Macarrones al ajillo con bacón
ADO: GLUTEN, HUEVO

Bacalao con tomate, pimienta, guisantes y berenjena
ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

23	KCAL 580	Proteínas (g) 27	Lípidos (g) 11	Hidratos (g) 94
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Lentejas con verduras/pimiento, zanahoria, patata
ADO: GLUTEN

Pollo asado con champiñones

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

24	KCAL 558	Proteínas (g) 33	Lípidos (g) 10	Hidratos (g) 84
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Judías verdes portuguesa

Sajonia con patatas fritas

Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

25	KCAL 734	Proteínas (g) 25	Lípidos (g) 42	Hidratos (g) 64
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Arroz caldoso con calamares
ADO: MOLUSCOS

Cazón adobado con ensalada de lechuga y tomate
ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

26	KCAL 684	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 26	Hidratos (g) 86
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Puré de calabaza

Lomo fresco al horno con tomate natural

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

27	KCAL 600	Proteínas (g) 18	Lípidos (g) 36	Hidratos (g) 52
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Espaguetis con tomate
ADO: GLUTEN, HUEVO

Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
ADO: PESCADO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

30	KCAL 561	Proteínas (g) 25	Lípidos (g) 11	Hidratos (g) 90
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Sopa de cocido
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA

Cocido madrileño/ternera, chorizo, patata, repollo (sin morcilla)
ADO: SOJA, HUEVO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

31	KCAL 556	Proteínas (g) 20	Lípidos (g) 11	Hidratos (g) 94
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGICOS.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria