

## 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"/>
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](http://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](http://www.pargaylopez.com)



## Menú Escolar



EMPRESA COLABORADORA CON:



**Palomeras Bajas SIN HUEVO**



**OCTUBRE 2017**

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

F. de limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate

ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>2</b>	KCAL 624	Proteínas (g) 29	Lípidos (g) 15	Hidratos (g) 93
----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Lentejas con arroz

ADO: GLUTEN

Termera a la plancha con ensalada

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>3</b>	KCAL 804	Proteínas (g) 37	Lípidos (g) 26	Hidratos (g) 106
----------	-------------	---------------------	-------------------	---------------------

Puré de verduras frescas/aceugas, puerro, apio, patata

ADO: APIO

Albóndigas en salsa con patatas dado

ADO: GLUTEN, SOJA, APIO, SULFITOS Y SULFUROSOS

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>4</b>	KCAL 644	Proteínas (g) 27	Lípidos (g) 26	Hidratos (g) 75
----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Arroz blanco con tomate

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

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>5</b>	KCAL 620	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 24	Hidratos (g) 76
----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Judías pintas con verduras

ADO: GLUTEN

Merluza a la plancha con patatas

ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>6</b>	KCAL 732	Proteínas (g) 32	Lípidos (g) 22	Hidratos (g) 102
----------	-------------	---------------------	-------------------	---------------------

Espaguetis al ajillo (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

Bacalao con tomate

ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>9</b>	KCAL 737	Proteínas (g) 37	Lípidos (g) 23	Hidratos (g) 96
----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Patatas con magro adobado

Salchichas de pavo con tomate frito

ADO: SOJA

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>10</b>	KCAL 607	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 27	Hidratos (g) 65
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo)

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido/pollo, morcillo, repollo (sin gallina)

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>11</b>	KCAL 665	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 19	Hidratos (g) 98
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

FIESTA

NO LECTIVO

<b>12</b>				
-----------	--	--	--	--

<b>13</b>				
-----------	--	--	--	--

Arroz a la campesina

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>16</b>	KCAL 716	Proteínas (g) 29	Lípidos (g) 29	Hidratos (g) 84
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Judías blancas con verduras

ADO: GLUTEN

Salmón con ensalada

ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>17</b>	KCAL 693	Proteínas (g) 30	Lípidos (g) 26	Hidratos (g) 85
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Coliflor rehogada

Ragú de pavo con patatas

ADO: APIO

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>18</b>	KCAL 690	Proteínas (g) 36	Lípidos (g) 37	Hidratos (g) 54
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Sopa de picadillo/pollo, jamón sin huevo (fideos sin huevo)

ADO: SOJA, APIO

Frusos con ketchup y ensalada

ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>19</b>	KCAL 633	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 29	Hidratos (g) 67
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Puchero de garbanzos

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO

F. de merluza molinera con ensalada

ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>20</b>	KCAL 741	Proteínas (g) 34	Lípidos (g) 27	Hidratos (g) 91
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Macarrones al ajillo con bacón (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

Bacalao con tomate, pimienta, guisantes y berenjena

ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>23</b>	KCAL 647	Proteínas (g) 30	Lípidos (g) 15	Hidratos (g) 99
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Lentejas con verduras/pimiento, zanahoria, patata

ADO: GLUTEN

Pollo asado con champiñones

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>24</b>	KCAL 624	Proteínas (g) 36	Lípidos (g) 14	Hidratos (g) 88
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Judías verdes portuguesa

Sajonia con patatas fritas

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>25</b>	KCAL 684	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 39	Hidratos (g) 58
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Arroz caldoso con calamares

ADO: MOLUSCOS

Cazón adobado con ensalada de lechuga y tomate

ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>26</b>	KCAL 751	Proteínas (g) 29	Lípidos (g) 30	Hidratos (g) 91
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Puré de calabaza

Lasaña al horno con tomate natural

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>27</b>	KCAL 658	Proteínas (g) 22	Lípidos (g) 17	Hidratos (g) 106
-----------	-------------	---------------------	-------------------	---------------------

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>30</b>	KCAL 628	Proteínas (g) 29	Lípidos (g) 15	Hidratos (g) 94
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Sopa de cocido (fideos sin huevo)

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido madrileño/ternera, chorizo, patata, repollo (sin gallina)

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>31</b>	KCAL 665	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 19	Hidratos (g) 98
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria