

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	1 ^{ER} PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2 ^º 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"/>
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 HUEVO

NOVIEMBRE 2017

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

FIESTA

1

2

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
812	28	36	94

3

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
551	26	20	66

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA

Lacón con patatas

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

6

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
742	30	21	108

Judías pintas con arroz

ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate

ADO: PESCADO

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

7

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
682	32	18	99

Marmitako de bonito con pimiento, ajo y cebolla
ADO: PESCADO

F. rusos con tomate

ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

8

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
774	34	32	89

FIESTA

9

10

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
741	30	31	85

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA

F.lenguadina a la plancha con patatas panadera
ADO: PESCADO

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

13

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
692	30	15	109

Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo)
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido madrileño (patatas, morcillo, repollo, sin gallina)

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

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

14

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
665	26	19	98

Puré de calabacín

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

F. pollo a la plancha con arroz

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

15

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
688	28	21	96

Lentejas estofadas

ADO: GLUTEN

Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate

ADO: PESCADO

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

16

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
582	34	17	73

Brócoli rehogado

Albóndigas en salsa con patatas

ADO: APIO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

17

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
654	29	29	70

Coditos al ajillo (pasta sin huevo)
ADO: SOJA

F. platija al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
ADO: PESCADO

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

20

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
648	29	18	93

Judías blancas con chorizo

ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

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

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

21

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
703	35	25	85

Crema de zanahoria, acelga y apio
ADO: APIO

Pavo guisado con verduras y arroz

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

22

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
688	36	25	80

Patatas con carne

Cazón adobado con ensalada de lechuga y tomate

ADO: PESCADO, GLUTEN

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

23

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
743	29	30	91

Potaje castellano con espinacas (sin huevo)
ADO: GLUTEN, SOJA

Sajonia plancha con lechuga y zanahoria

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

24

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
809	31	38	85

Arroz con verduras (zanahoria, judías verdes, pimiento)

Salchichas frescas con ensalada
ADO: SULFITOS Y SULFUROSOS

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

27

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
735	21	34	87

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA

F. de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

ADO: PESCADO

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

28

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
630	29	15	95

Judías verdes rehogadas

Pollo asado con patatas

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

29

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
598	29	27	60

Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo)
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido completo (patata, chorizo, ternera, sin gallina)

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

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

30

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
665	26	19	98