

# Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				SALMOREJO CON HUEVO PICADO ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA
ARROZ CON VERDURAS LENGUADO A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN TERNERA ASADA CON PURÉ DE PATATAS FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN CALAMARES EN SALSA AMERICANA FRUTA	REVUELTO DE GULAS Y GAMBAS CHULETA DE PAVO AL AJILLO CON ZANAHORIA BABY YOGUR	ENSALADILLA RUSA MUSLITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA
ESPINACAS REHOGADAS CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA CON PATATAS FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA DE MAÍZ FRUTA	ENSALADA ALEMANA LENGUADO EN PAPILLOTE CON VERDURITAS FRUTA	CREMA DE CALABAZA LOMO DE SAJONIA CON PIMIENTOS FRUTA	MACARRONES AL AJILLO CON BACÓN TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA NATILLAS
REPOLLO REHOGADO CON PATATAS SALCHICHAS FRESCAS CON CALABACÍN FRUTA	CHAMPIÑONES AL AJILLO SALMÓN AL HORNO CON PISTO POSTRE LÁCTEO	TALLARINES CON TOMATE POLLO AL CHILINDRÓN CON VERDURAS FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA	ENSALADA CÉSAR HAMBURGUESA DE ATÚN CON TOMATE FRUTA

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

# Menú ESCOLAR



*Parga y López*

Servicio de alimentación a colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON:



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten  
Comunidad de Madrid

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)

**PALOMERAS BAJAS**

**SEPTIEMBRE 2018**

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

















Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Menú elaborado por el departamento de nutrición de PARGA Y LÓPEZ, S.L.

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

**ADO:** Alérgenos de Declaración Obligatoria

<p>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a <b>ALÉRGENOS</b>.</p> <p><b>ADO:</b> Alérgenos de Declaración Obligatoria</p>				<p><b>Macarrones con tomate</b>   <i>ADO: GLUTEN, HUEVO</i></p> <p><b>Tortilla de jamón con lechuga y tomate</b>  <i>ADO: HUEVO, SOJA</i></p> <p><b>Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1" data-bbox="1792 682 2105 729"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>626</td> <td>21</td> <td>20</td> <td>91</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	626	21	20	91																																
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
626	21	20	91																																									
<p><b>Lentejas a la jardinera</b>   <i>ADO: SOJA, GLUTEN</i></p> <p><b>Chuleta de Sajonia con lechuga, tomate y maíz</b></p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1" data-bbox="123 940 425 980"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>876</td> <td>35</td> <td>45</td> <td>83</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	876	35	45	83	<p><b>Arroz con tomate</b>   <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA</i></p> <p><b>F. de merluza en salsa verde con guisantes y huevo cocido</b>  <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p><b>Helado (gluten, soja, lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1" data-bbox="537 940 840 980"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>667</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>83</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	667	25	26	83	<p><b>Brócoli rehogado</b> </p> <p><b>Albóndigas en salsa con patatas dado</b>  <i>ADO: HUEVO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS</i></p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1" data-bbox="963 940 1265 980"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>654</td> <td>29</td> <td>29</td> <td>70</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	654	29	29	70	<p><b>Ensalada de pasta</b>   <i>ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS</i></p> <p><b>F. de pollo plancha con patatas</b></p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1" data-bbox="1377 940 1680 980"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>680</td> <td>33</td> <td>27</td> <td>77</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	680	33	27	77	<p><b>Garbanzos guisados</b>   <i>ADO: GLUTEN</i></p> <p><b>F. de rape romana con lechuga, maíz y tomate</b>  <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1" data-bbox="1792 940 2094 980"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>745</td> <td>34</td> <td>27</td> <td>92</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	745	34	27	92
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
876	35	45	83																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
667	25	26	83																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
654	29	29	70																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
680	33	27	77																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
745	34	27	92																																									
<p><b>Espaguetis con queso</b>   <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p><b>Tortilla de bonito con ensalada</b></p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1" data-bbox="123 1199 425 1238"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>784</td> <td>33</td> <td>24</td> <td>109</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	784	33	24	109	<p><b>Judías blancas guisadas con pimiento y zanahoria</b>   <i>ADO: GLUTEN</i></p> <p><b>Lacón a la gallega con patatas dado</b>  <i>ADO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS</i></p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1" data-bbox="537 1199 840 1238"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>672</td> <td>28</td> <td>23</td> <td>89</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	672	28	23	89	<p><b>Crema de coliflor</b> </p> <p><b>Ragú de pollo con patatas</b>  <i>ADO: APIO</i></p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1" data-bbox="963 1199 1265 1238"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>773</td> <td>29</td> <td>31</td> <td>95</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	773	29	31	95	<p><b>Paella</b>   <i>ADO: PESCADO</i></p> <p><b>Bacalao al horno con pisto</b>  <i>ADO: PESCADO</i></p> <p><b>Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1" data-bbox="1377 1199 1680 1238"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>588</td> <td>29</td> <td>20</td> <td>73</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	588	29	20	73	<p><b>Judías verdes rehogadas</b> </p> <p><b>Estofado de ternera con patatas dado</b>  <i>ADO: APIO</i></p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1" data-bbox="1792 1199 2094 1238"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>788</td> <td>34</td> <td>36</td> <td>82</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	788	34	36	82
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
784	33	24	109																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
672	28	23	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
773	29	31	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
588	29	20	73																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
788	34	36	82																																									
<p><b>Coditos con beicon y queso</b>   <i>ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA</i></p> <p><b>Merluza al horno con patatas fritas</b>  <i>ADO: PESCADO</i></p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1" data-bbox="123 1450 425 1489"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>647</td> <td>30</td> <td>10</td> <td>109</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	647	30	10	109	<p><b>Lentejas estofadas</b>   <i>ADO: GLUTEN</i></p> <p><b>Huevos villarroy con lechuga, remolacha y tomate</b>  <i>ADO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS</i></p> <p><b>Melocotón en almíbar, leche y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1" data-bbox="537 1450 840 1489"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>859</td> <td>31</td> <td>35</td> <td>104</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	859	31	35	104	<p><b>Puré de verduras con acelgas, zanahoria, puerro y apio</b>   <i>ADO: APIO</i></p> <p><b>Pavo guisado con patatas</b>  <i>ADO: APIO</i></p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1" data-bbox="963 1450 1265 1489"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>765</td> <td>36</td> <td>25</td> <td>98</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	765	36	25	98	<p><b>Judías pintas</b>   <i>ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA</i></p> <p><b>F. de limanda romana con lechuga, tomate y zanahoria</b>  <i>ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</i></p> <p><b>Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1" data-bbox="1377 1450 1680 1489"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>709</td> <td>33</td> <td>25</td> <td>88</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	709	33	25	88	<p><b>Arroz con verduras</b>   <i>ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS</i></p> <p><b>F. rusos con tomate y patatas</b>  <i>ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS</i></p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</b></p> <table border="1" data-bbox="1792 1450 2094 1489"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>787</td> <td>29</td> <td>33</td> <td>93</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	787	29	33	93
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
647	30	10	109																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
859	31	35	104																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
765	36	25	98																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
709	33	25	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
787	29	33	93																																									