

# 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"/>
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"/>
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)

# Menú ESCOLAR



*Parga y López*

Servicio de  
alimentación a  
colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON:



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 CELÍACOS

OCTUBRE 2018

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

**1**

Macarrones sin gluten con tomate  
ADO: HUEVO

Merluza plancha con ensalada lechuga y tomate  
ADO: PESCADO

Fruta, leche, pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728	30	23	100

**2**

Lentejas con verduras sin harinas  
Tortilla española con calabacín plancha  
ADO:HUEVO

Fruta, leche, pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
695	36	21	90

**3**

Judías verdes rehogadas  
Pollo guisado con arroz y zanahoria  
ADO: APIO

helado y pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
493	18	25	50

**4**

Puchero de Garbanzos con verduras  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO

F. de rape plancha con lechuga, maíz y tomate  
ADO: PESCADO

Fruta, leche, pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
679	33	22	88

**5**

Puré de verduras frescas  
Albóndigas caseras sin harina con patatas dado  
ADO: HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta, leche, pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
721	28	27	93

**8**

Ensalada de pasta sin gluten  
ADO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS

Bacalao con pisto sin harinas  
ADO: PESCADO HUEVO

Fruta, leche, pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
685	31	25	85

**9**

Puré de calabaza  
Estofado de ternera con patatas  
ADO: APIO

Fruta, leche, pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
681	31	26	81

**10**

Alubias blancas  
Tortilla de patata y jamón york con tomate natural en rodajas  
ADO:huevo, soja

Fruta, leche, pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
622	25	20	85

**11**

Brócoli con mayonesa  
ADO: HUEVO

F. de pollo plancha con patatas  
Yogur, pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
563	28	28	51

**12**

**DÍA DEL PILAR**

**15**

Espaguetis sin gluten con queso  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO

Lacon a la gallega con patatas al vapor

Fruta, leche, pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
699	31	24	90

**16**

Judías pintas  
Bonito con tomate y ensalada sin harinas  
ADO: PESCADO

Fruta, leche, pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
823	41	32	93

**17**

Crema de champiñones y verduras  
Ragú de pavo con patatas dado  
ADO: APIO

Yogur y pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
762	37	35	76

**18**

Sopa de cocido con fideos sin gluten  
ADO: HUEVO, SOJA

Cocido completo (ternera, repollo, chorizo, pollo)  
ADO: SOJA, HUEVO

fruta leche y pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

**19**

Arroz con pollo  
Merluza en s. verde con guisantes (sin harina)  
ADO: PESCADO,

Fruta, leche, pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
684	28	23	92

**22**

Lentejas con zanahoria  
Tortilla francesa con ensalada  
ADO: HUEVO

Fruta, leche, pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
810	24	30	91

**23**

Crema de coliflor  
Chuleta de sajonia con champiñones y patatas

Fruta, leche, pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
904	25	49	92

**24**

Macarrones sin gluten con carne picada y orégano  
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Salmón con salsa de naranja  
ADO: PESCADO

Fruta, leche, pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
840	34	34	99

**25**

Puré de verduras  
Jamoncitos de pollo con patatas  
ADO: PESCADO

Natillas pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
682	27	22	78

**26**

Paella mixta  
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

Limanda plancha con lechuga y tomate  
ADO: PESCADO

Fruta, leche y pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
716	33	28	90

**29**

Coditos sin gluten gratinados  
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga tomate maíz  
ADO:HUEVO

Fruta, leche, pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728	30	23	100

**30**

Arroz caldoso con calamares  
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

F. de rape plancha con ensalada  
ADO: PESCADO

Fruta, leche, pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
686	25	27	86

**31**

Sopa de cocido con fideos sin gluten  
ADO: HUEVO, SOJA

Cocido madrileño con patata, repollo, ternera  
ADO: SOJA, HUEVO

Fruta, leche y pan sin gluten  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, ADO: ALTRAMUCES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

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