

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

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

Palomeras Bajas SIN CARNE

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 con tomate
 ADO: GLUTEN, HUEVO

Merluza enharinada con ensalada lechuga y tomate
 ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

2

Lentejas con verduras
 ADO: GLUTEN

Calamares guisados con arroz y zanahoria
 ADO: APIO, PESCADO

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
701	30	20	90

3

Judías verdes rehogadas

Tortilla española con calabacín plancha
 ADO:HUEVO

Helado y pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN

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

4

Garbanzos con verduras
 ADO: LOJIA, APIO

F. de rape rebozado con lechuga, maíz y tomate
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

5

Puré de verduras frescas

Croquetas de bacalao en salsa con patatas dado
 ADO: HUEVO, SOJA, LACTOSA, GLUTEN, PESCADO, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
822	29	35	101

8

Ensalada de pasta
 ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Bacalao con pisto
 ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

9

Puré de calabaza

Merluza en salsa con verduras

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
622	30	28	81

10

Alubias blancas con verduras
 ADO: GLUTEN

Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas
 ADO:HUEVO

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

11

Brócoli rehogado

F. de perca plancha con patatas
 ADO: PESCADO

Yogur, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
602	32	21	51

12

DÍA DEL PILAR

15

Espaguetis con queso
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN

Patatas a la gallega

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

16

Judías pintas
 ADO: GLUTEN

Bonito con tomate y ensalada
 ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

17

Crema de champiñones

Limanda plancha con patatas dado
 ADO: PESCADO

Yogur y pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

18

Sopa de fideos
 ADO: GLUTEN, HUEVO

tortilla francesa con atún
 ADO: HUEVO

Fruta, leche y pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

19

Arroz con verduras

Merluza en s. verde con guisantes
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

22

Lentejas con zanahoria

tortilla francesa con ensalada
 ADO: HUEVO,

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
826	30	35	97

23

Crema de coliflor

Calamres a la plancha
 ADO: PESCADO

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

24

Macarrones con tomate y orégano
 ADO: GLUTEN, HUEVO,

Salmón con salsa de naranja
 ADO: PESCADO

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

25

Menestra de verduras sin jamón
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Sardinillas en aceite
 ADO: PESCADO

Natillas pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN

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

26

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

Cazón adobado con lechuga y tomate
 ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche y pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
768	35	30	90

29

Coditos gratinados
 ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA

F. de rape rebozado con ensalada
 ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

30

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

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

Fruta, leche, pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

31

Sopa de fideos
 ADO: GLUTEN, HUEVO

garbanzos con repollo y patatas

Fruta, leche y pan
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

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