

# 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 SIN HUEVO**

**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.

**Macarrones (sin huevo) con tomate** DÍA 1  
 ADO: GLUTEN  
**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

**Lentejas con verduras** DÍA 2  
 ADO: GLUTEN  
**Pavo con calabacín a la plancha**  
**Fruta, leche, pan**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

**Judías verdes rehogadas** DÍA 3  
**Pollo guisado con arroz y zanahoria**  
 ADO: APIO  
**Helado y pan**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
490	15	22	50

**Puchero de Garbanzos con verduras** DÍA 4  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO  
**F. de rape enharinado con lechuga, maíz y tomate**  
 ADO: PESCADO, GLUTEN  
**Fruta, leche, pan**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

**Puré de verduras frescas** DÍA 5  
**Ternera en salsa con patatas dado**  
**Fruta, leche, pan**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

**Ensalada de pasta (sin huevo)** DÍA 8  
 ADO: GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS  
**Bacalao con pisto (sin huevo)**  
 ADO: PESCADO, GLUTEN  
**Fruta, leche, pan**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

**Puré de calabaza** DÍA 9  
**Estofado de ternera con patatas**  
 ADO: APIO  
**Fruta, leche, pan**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

**Alubias blancas con verduras** DÍA 10  
 ADO: GLUTEN  
**Pavo con tomate natural en rodajas**  
**Fruta, leche, pan**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
605	20	18	80

**Brócoli rehogado** DÍA 11  
**F. de pollo plancha con patatas**  
**Yogur, pan**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

**DÍA DEL PILAR**

**Espaguetis (sin huevo) con queso** DÍA 15  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN  
**Lacon a la gallega con patatas al vapor**  
**Fruta, leche, pan**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

**Judías pintas estofadas** DÍA 16  
 ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA  
**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

**Crema de champiñones y verduras** DÍA 17  
**Ragú de pavo con patatas dado**  
 ADO: APIO  
**Yogur y pan**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

**Sopa de cocido con fideos (sin huevo)** DÍA 18  
 ADO: GLUTEN, SOJA  
**Cocido completo (ternera, repollo, chorizo, pollo)**  
 ADO: SOJA  
**Fruta, leche y pan**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

**Arroz con pollo** DÍA 19  
**Merluza plancha con guisantes**  
 ADO: PESCADO  
**Fruta, leche, pan**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

**Lentejas con zanahoria** DÍA 22  
**Pavo con ensalada**  
**Fruta, leche, pan**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
798	25	30	97

**Crema de coliflor** DÍA 23  
**Chuleta de sajonia con champiñón y patata**  
**Fruta, leche, pan**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

**Macarrones(sin huevo) con carne picada y orégano** DÍA 24  
 ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
**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

**Puré de verduras** DÍA 25  
**Jamoncitos de pollo con patatas**  
**Yogur pan**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

**Paella mixta** DÍA 26  
 ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS  
**Limanda enharinada con ensalada**  
 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

**Coditos (sin huevo) gratinados** DÍA 29  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA  
**Salchichas de pavo con ensalada de lechuga tomate maíz**  
 ADO: SOJA  
**Fruta, leche, pan**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

**Arroz caldoso con calamares** DÍA 30  
 ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS  
**F. de rape enharinado con ensalada**  
 ADO: PESCADO, GLUTEN  
**Fruta, leche, pan**  
 ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

**Sopa de cocido con fideos (sin huevo)** DÍA 31  
 ADO: GLUTEN, SOJA  
**Cocido madrileño con patata, repollo, ternera**  
 ADO: SOJA  
**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**