

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

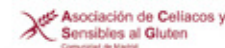


Parga y López

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 PROT/LACTOSA

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 de soja, pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

2

Lentejas con verduras
ADO: GLUTEN

Tortilla española con calabacín plancha
ADO:HUEVO

Fruta, leche de soja, pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

3

Judías verdes rehogadas

Pollo guisado con arroz y zanahoria
ADO: APIO

leche de soja y pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

4

Garbanzos con verduras
ADO: APIO

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

Fruta, leche de soja, pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

5

Puré de verduras frescas

Albóndigas en salsa con patatas dado
ADO: HUEVO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta, leche de soja, pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

8

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

Bacalao con pisto
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche de soja, pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

9

Puré de calabaza

Estofado de ternera con patatas
ADO: APIO

Fruta, leche de soja, pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

10

Alubias blancas con verduras
ADO: GLUTEN

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

Fruta, leche de soja, pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

11

Brócoli rehogado

F. de pollo empanado con patatas
ADO: GLUTEN, HUEVO

Yogur de soja, pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

12

DÍA DEL PILAR

15

Espaquetis con tomate
ADO: HUEVO, GLUTEN

Lacon a la gallega con patatas al vapor

Fruta, leche de soja, pan
ADO: 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 de soja, pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

17

Crema de champiñones y verduras

Ragú de pavo con patatas dado
ADO: APIO

yogur de soja y pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

18

Sopa de cocido con fideos
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA

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

fruta leche de soja y pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

19

Arroz con pollo

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

Fruta, leche de soja, pan
ADO: 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 de soja, pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

23

Crema de coliflor

Chuleta de sajonia con champiñón y patata

Fruta, leche de soja, pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

24

Macarrones con tomatey orégano
ADO: GLUTEN, HUEVO

Salmón con salsa de naranja
ADO: PESCADO

Fruta leche de soja, pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

25

puré de verduras

Jamoncitos de pollo con patatas

Yogur de soja, pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

26

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

Limanda rebozada con lechuga y tomate
ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta leche de soja y pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

29

Coditos con tomate
ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA

Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga
ADO: HUEVO

Fruta, leche de soja pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
720	30	22	100

30

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

F. de rape rebozado con ensalada
ADO:huevo, gluten, pescado

Fruta, leche de soja, pan
ADO: GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

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

31

Sopa de cocido con fideos
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA

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

Fruta leche de soja y pan
ADO: 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