

# 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 CARNE

MAYO 2019

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



**FIESTA**

**FIESTA**

**NO LECTIVO**

**6**  
Macarrones integrales horneados con queso y tomate  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
Croquetas con lechuga, tomate y maíz  
*ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
702	25	15	116

**7**  
Brócoli con mayonesa  
*ADO: HUEVO*  
Patatas estovadas con verduras  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
671	27	35	63

**8**  
Marmitako de bonito  
*ADO: PESCADO*  
Pisto con huevo  
*ADO: HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
763	31	36	79

**9**  
Lentejas ecológicas estofadas con verduras  
*ADO: GLUTEN*  
Merluza rebozada con ensalada  
*ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN*  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
784	41	32	84

**10**  
Puré de verduras frescas  
Tortilla francesa y arroz rehogado con champiñón  
*ADO: HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
675	33	18	96

**13**  
Arroz integral con tomate  
F. de rape horno con lechuga, tomate y maíz  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
601	28	21	75

**14**  
Sopa de cocido  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA*  
Garbanzos guisados  
*ADO: GLUTEN*  
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
611	23	20	87

**15**  
  
**SAN ISIDRO**

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

**16**  
Espaguetis con tomate  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*  
Tortilla de atún con lechuga, tomate y cebolla  
*ADO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
859	31	40	95

**17**  
Judías verdes rehogadas con patata  
Arroz con zanahoria  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
649	29	24	80

**20**  
Ensalada de pasta con atún, cebolla, maíz y mayonesa  
*ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS*  
Croquetas con lechuga, tomate y maíz  
*ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
702	25	15	116

**21**  
Crema de verduras con zanahoria, calabacín, puerro  
Bacalao al horno con tomate  
*ADO: PESCADO, GLUTEN*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
562	25	14	84

**22**  
Arroz caldoso con verduras y calamares  
*ADO: MOLUSCOS*  
Limanda con lechuga, tomate y aceitunas  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
654	31	22	84

**23**  
Lentejas estofadas con verduras  
*ADO: GLUTEN*  
Tortilla de patatas con tomate natural en rodajas  
*ADO: HUEVO*  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
690	31	27	80

**24**  
Brócoli con mayonesa  
*ADO: HUEVO*  
F. de merluza plancha con patatas dado  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
739	34	36	69

**27**  
Ensalada de arroz, bonito, tomate y maíz  
*ADO: PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, HUEVO*  
Merluza horno sobre cama patatas panaderas  
*ADO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
718	26	26	94

**28**  
Crema de calabacín  
Estofado de patatas con verduras  
Natillas (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
810	35	29	88

**29**  
Patatas con calamares  
*ADO: MOLUSCOS*  
Huevos villaroy  
*ADO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
817	23	37	97

**30**  
Judías blancas ecológicas estofadas  
*ADO: GLUTEN, HUEVO*  
Salmón plancha con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
*ADO: PESCADO, HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
563	35	17	66

**31**  
Coliflor al horno con bechamel  
*ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
Tortilla francesa con patatas bastón  
*ADO: HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
926	28	67	53