

Sugerencias para la cena

DOMINGOS	LAGUNAS	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: _____ Nivel: _____

NORMAS	SI	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER			
SE SITUa CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS			
SE COMPORTA CON CORRECCI3N EN LA MESA			
COME BIEN HABITUALMENTE	1º PLATO		
	2º PLATO		
	POSTRE		
HABLA CON TONO MODERADO			
CUDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS			
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR			
RESPECTA A SUS COMPAÑEROS			
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS			

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades



IMPRESA COLABORACION CON



Asociación de Colegios y Servicios de Salud

Monitor: _____

Fecha próxima de pasar cartucho en:
www.pargaylopez.com

C/ Flora Tristán 10 - 28919 Leganés (MADRID)
Tel: 91 478 42 39 / Fax: 91 478 94 63
info@pargaylopez.com • www.pargaylopez.com

Palomeras Bajas CELÍACOS

SEPTIEMBRE 2019

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

9
Macarrones con tomate, chorizo y jamón (pasta sin gluten)
ALÉRGENOS: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Tortilla francesa con f. de pavo y ensalada de lechuga, tomate
ALÉRGENOS: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Piña en su jugo y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
667	24	25	88

10
Crema de calabacines
Lacón a la gallega con patatas panadera
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten(huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
770	26	33	92

11
Arroz caldoso con calames y verduras
ALÉRGENOS: MOLUSCOS
F. de merluza a la plancha con lechuga, tomate y zanahoria
ALÉRGENOS: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
742	28	29	92

12
Brócoli con mayonesa
ALÉRGENOS: HUEVO
Estofado de ternera con patatas dado
ALÉRGENOS: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
788	34	38	78

13
Lentejas ecológicas guisadas con patatas y zanahoria
Filete de pollo plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732	43	23	90

16
Arroz integral con tomate
Cinta de lomo con lechuga, maíz y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten(huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	23	41	76

17
Puchero de garbanzos
ALÉRGENOS: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO
Bacalao en salsa con huevo y guisantes
ALÉRGENOS: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten(huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
875	45	31	105

18
Ensalada de pasta con tomate, maíz y cebolla (pasta sin gluten)
ALÉRGENOS: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
Pollo guisado con berenjena, calabacín y patatas
ALÉRGENOS: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten(huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
763	35	27	95

19
Puré de verduras frescas
Hamburguesas a la plancha con patatas dado
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
667	25	27	82

20
Judías pintas con verduras, patatas, zanahoria
ALÉRGENOS: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Tortilla de pavo con lechuga, tomate y atún
ALÉRGENOS: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten(huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
738	29	25	99

23
Espaguetis al horno con queso (pasta sin gluten)
ALÉRGENOS: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Merluza a la gallega patatas al vapor
ALÉRGENOS: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten(huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
905	40	28	124

24
Judías verdes con tomate
Lomo de cerdo con lechuga, tomate y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten(huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
794	34	43	69

25
Lentejas ecológicas guisadas con arroz
ALÉRGENOS: SOJA
Tortilla española con lechuga, maíz cebolla
ALÉRGENOS:HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten(huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
827	32	28	112

26
Puré de verduras frescas, zanahoria, acelgas, puerro, nabo
Hamburguesa de pollo con tomate y patatas
ALÉRGENOS: SOJA
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
759	27	36	83

27
Patatas a la riojana
ALÉRGENOS: SOJA
Cazón a la plancha con lechuga, tomate y maíz
ALÉRGENOS: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten(huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
887	34	43	90

30
Coditos gratinados con queso y tomate (pasta sin gluten)
ALÉRGENOS: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Bacalao en salsa con tomate natural y zanahoria
ALÉRGENOS: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten(huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
1051	33	57	101

MAYO elaborado por el Departamento de Nutrición de PARGA Y LÓPEZ, S.L.