

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA FRÍA DE CALABACÍN CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE TOMATE ARROZ CON LECHE CASERO	ARROZ AL AJILLO HUEVOS REVUELTOS CON QUESO YOGUR	REPOLLO AJOARRIERO FILETE DE TERNERA CON ENSALADA YOGUR	SOPA DE FIDEOS BOQUERONES CON ENSALADA DE TOMATE YOGUR	SALMOREJO CORDOBÉS GUARNICIÓN DE HUEVO Y JAMÓN YOGUR
CREMA DE GUISANTES TORTILLA DE QUESO Y ATÚN YOGUR	JUDIAS VERDES CON VINAGRETA POLLO EMPANADO YOGUR	PATATAS Y CEBOLLA AL HORNO MERLUZA AL HORNO YOGUR	ENSALADA DE ARROZ LENGUADO A LA PLANCHA ENSALADA DE FRUTA	PASTA AL AJILLO PAVO ASADO CON PATATAS YOGUR
PATATAS AL HORNO BROCHETAS DE PAVO CON VERDURAS YOGUR	HUMMUS CON PANECILLOS SARDINAS CON ENSALADA YOGUR	LOMBARDA CON PIÑONES LOMO DE CERDO A LA MADRILEÑA YOGUR	PISTO MANCHEGO CON HUEVOS ENSALADA DE FRUTA	SOPA MINISTRONE FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS YOGUR
GAZPACHO CON GUARNICIÓN TORTILLA FRANCESA CON TOMATE YOGUR				

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"/>
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPECTA 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:



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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



SEPTIEMBRE 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

Macarrones integrales con tomate, chorizo y jamón **9**
ALÉRGENOS: GLUTEN, 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 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)

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

Crema de calabacines **10**
Lacón a la gallega con patatas panadera
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)

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

Arroz caldoso con calamares y verduras **11**
ALÉRGENOS: MOLUSCOS
F. de merluza romana con lechuga, tomate y zanahoria
ALÉRGENOS: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)

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

Brócoli con mayonesa **12**
ALÉRGENOS: HUEVO
Estofado de ternera con patatas dado
ALÉRGENOS: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)

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

Lentejas ecológicas guisadas con patatas y zanahoria **13**
ALÉRGENOS: GLUTEN
Filete de pollo plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)

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

Arroz integral con tomate **16**
C. de lomo con lechuga, maíz y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)

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

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

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

Ensalada de pasta con tomate, maíz y cebolla **18**
ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
Pollo guisado con berenjena, calabacín y patatas
ALÉRGENOS: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)

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

Puré de verduras frescas **19**
Albóndigas en salsa con patatas dado
ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)

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

Judías pintas con verduras, patatas, zanahoria **20**
ALÉRGENOS: GLUTEN, 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 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)

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

Espaguetis al horno con queso **23**
ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Merluza a la gallega patatas al vapor
ALÉRGENOS: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)

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

Judías verdes con tomate **24**
Escalope de cerdo con lechuga, tomate y aceitunas
ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)

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

Lentejas ecológicas guisadas con arroz **25**
ALÉRGENOS: GLUTEN, SOJA
Tortilla española con lechuga, maíz cebolla
ALÉRGENOS: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)

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

Puré de verduras frescas, zanahoria, acelgas, puerro, nabo **26**
ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Hamburguesa de pollo con tomate y patatas
ALÉRGENOS: SOJA
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)

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

Patatas a la riojana **27**
ALÉRGENOS: SOJA
Cazón adobado con lechuga, tomate y maíz
ALÉRGENOS: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)

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

Coditos gratinados con queso y tomate **30**
ALÉRGENOS: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA
Croquetas de bacalao con tomate natural y zanahoria
ALÉRGENOS: SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos y sulfurosos, sésamo)

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