

Sugerencias para la cena

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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 CORRECCIóN 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 MUSULMANES

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 integrales con tomate
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, sésamo)

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

€10
Crema de calabacines
Filetes de pavo con patatas panadera
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

€11
Arroz caldoso con calamares y verduras
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, sésamo)

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 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

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

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

€16
Arroz integral con tomate
Filetes de pavo con lechuga, maíz y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

€17
Puchero de garbanzos (sin jamón ni chorizo)
Bacalao en salsa con huevo y guisantes
ALÉRGENOS: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

€18
Ensalada de pasta con tomate, maíz y cebolla
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, sésamo)

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

€19
Puré de verduras frescas
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, sésamo)

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

€20
Judías pintas con verduras, patatas, zanahoria (sin jamón ni chorizo)
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, sésamo)

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

€23
Espaguetis integrales al horno con queso
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, sésamo)

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

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

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

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

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 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

€27
Patatas guisadas con verduras
Cazón adobado con lechuga, tomate y maíz
ALÉRGENOS: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

€30
Coditos gratinados con queso y tomate
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, sésamo)

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

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