

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 SIN CARNE

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 y ensalada de lechuga, tomate
ALÉRGENOS: HUEVO
 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 pez espada con patatas panadera
ALÉRGENOS: PESCADO
 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
 Patatas dado revueltas con huevo
ALÉRGENOS: HUEVO
 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
 Varitas de merluza con ensalada
ALÉRGENOS: PESCADO, GLUTEN
 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
 Calamares a la plancha con lechuga, maíz y aceitunas
ALÉRGENOS: MOLUSCOS
 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
 Revuelto de berenjena, calabacín y patatas
ALÉRGENOS: APIO, HUEVO
 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 de pescado en salsa con patatas dado
ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MARISCOS
 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 atún con lechuga y tomate
ALÉRGENOS: HUEVO, 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
 Marrajo a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas
ALÉRGENOS: PESCADO
 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 pescado con tomate y patatas
ALÉRGENOS: SOJA, PESCADO
 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

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