

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 HUEVO

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 huevo)
ALÉRGENOS: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Filetes de pavo y ensalada de lechuga, tomate
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
Lacón a la gallega 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 calames y verduras
ALÉRGENOS: MOLLUSCOS
F. de merluza romana con lechuga, tomate y zanahoria
ALÉRGENOS: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

12
Brócoli con vinagreta
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
Cinta de lomo 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
ALÉRGENOS: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO
Bacalao en salsa con guisantes
ALÉRGENOS: PESCADO, GLUTEN
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 (pasta sin huevo)
ALÉRGENOS: GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS
Pollo guisado con berenjena, calabacín y patatas
ALÉRGENOS: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

20
Judías pintas con verduras, patatas, zanahoria
ALÉRGENOS: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Lomo de cerdo con lechuga, tomate y atún
ALÉRGENOS: PESCADO, CRUSTÁCEO Y MOLLUSCOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

23
Espaguetis al horno con queso (pasta sin huevo)
ALÉRGENOS: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Merluza con patatas al vapor
ALÉRGENOS: PESCADO, 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
Lomo de cerdo con lechuga, tomate y aceitunas
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 guisadas con arroz
ALÉRGENOS: GLUTEN, SOJA
Atún a la plancha con lechuga, maíz cebolla
ALÉRGENOS: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (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 a la riojana
ALÉRGENOS: SOJA
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 (pasta sin huevo)
ALÉRGENOS: 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.