

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 COLABORADORA 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 PROT/LACTOSA

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

Tortilla francesa con 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

Lacón a la gallega con patatas panadera

Fruta y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

11

Arroz caldoso con calamres y verduras
ALÉRGENOS: MOLLUSCOS

F. de merluza romana con lechuga, tomate y zanahoria
ALÉRGENOS: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta y pan
(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 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 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 y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

17

Puchero de garbanzos
ALÉRGENOS: SOJA, APIO

Bacalao en salsa con huevo y guisantes
ALÉRGENOS: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

Fruta 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, CRUSTACEOS, MOLLUSCOS

Pollo guisado con berenjena, calabacín y patatas
ALÉRGENOS: APIO

Fruta y pan
(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

Yogur de soja (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, SOJA

Tortilla francesa con lechuga, tomate y atún
ALÉRGENOS: HUEVO, PESCADO, MOLLUSCO Y CRUSTACEOS

Fruta y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

23

Espaguetis integrales al horno con tomate
ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO

Merluza a la gallega patatas al vapor
ALÉRGENOS: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

24

Judías verdes con tomate

Escalope de cerdo con lechuga, tomate y aceitunas
ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO

Fruta 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

Tortilla española con lechuga, maíz cebolla
ALÉRGENOS:HUEVO

Fruta 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 de soja (soja) 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 y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

30

Coditos con tomate
ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO

Bacalao en salsa con tomate natural y zanahoria
ALÉRGENOS: PESCADO

Fruta 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.