

Sugerencias para la cena

DOMINGOS	LAGNES	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			
RESPEta AL PERSONAL DEL COMEDOR			
RESPEta 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 a controlar 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 PESCADO

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

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, 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, sésamo)

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

Arroz caldoso con verduras **€11**
 Tortilla francesa con lechuga, tomate y zanahoria
 ALÉRGENOS: HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos 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, 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, sésamo)

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

Arroz integral con tomate **€16**
 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

Puchero de garbanzos **€17**
 ALÉRGENOS: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO
 Huevos revueltos con champiñones
 ALÉRGENOS: HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Ensalada de pasta con tomate, maíz y cebolla (sin atún) **€18**
 ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO
 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

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, 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
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Espaguetis integrales al horno con queso **€23**
 ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
 Filetes de pavo con patatas al vapor
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos 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, 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 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Puré de verduras frescas, zanahoria, acelgas, puerro, nabo **€26**
 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

Patatas a la riojana **€27**
 ALÉRGENOS: SOJA
 Lomo de cerdo con lechuga, tomate y maíz
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos 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
 Tortilla de queso con tomate natural y zanahoria
 ALÉRGENOS: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

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