

## Sugerencias para la cena

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			
CUIDA 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 Horario de entrega contactar en:  
[www.pargaylopez.com](http://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](http://www.pargaylopez.com)

Palomeras Bajas CELÍACOS

OCTUBRE 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 **ALERGENOS**.  
**ADO:** Alérgenos de Declaración Obligatoria

**DIA 1**  
Lentejas guisadas ECO con chorizo y verduras  
*ALERGENO: SOJA*  
Tortilla patata y calabacín con lechuga, tomate y maíz  
*ALERGENO: HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
801	33	34	91

**DIA 2**  
Judías verdes rehogadas  
Pollo guisado con arroz y zanahoria  
*ALERGENO: APIO*  
Helado sin gluten (lácteos y derivados,) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
595	26	24	70

**DIA 3**  
Fideua (pasta sin gluten)  
*ALERGENO: SOJA, CRUSTACEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
F. merluza a la plancha con lechuga, tomate y maíz  
*ALERGENO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
716	38	22	92

**DIA 4**  
Puré de verduras frescas  
Filetes rusos con patatas dado  
*ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
896	30	37	112

**DIA 7**  
Ensalada de pasta (sin gluten)  
*ALERGENO: SOJA, PESCADO, CRUSTACEOS, MOLUSCOS*  
Bacalao al horno con pisto  
*ALERGENO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
685	31	25	85

**DIA 8**  
Puré de zanahoria  
*ALERGENO: APIO*  
Estofado de ternera con verduras y patata  
*ALERGENO: APIO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
782	34	28	99

**DIA 9**  
Arroz con tomate  
Tortilla paisana con lechuga. Maíz, aceitunas  
*ALERGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
675	20	31	79

**DIA 10**  
Brócoli rehogado  
Hamburguesa pollo fresca plancha con patatas al horno  
*ALERGENO: SOJA, APIO, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
510	28	22	51

**DIA 11**  
Alubias blancas con chorizo  
*ALERGENO: SOJA*  
Salmón plancha con mayonesa y lechuga, tomate y maíz  
*ALERGENO: PESCADO, HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
766	35	33	83

**DIA 14**  
Espaguetis (pasta sin gluten) con tomate  
*ALERGENO: SOJA*  
Tortilla de calabacín  
*ALERGENO: HUEVO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
740	30	27	95

**DIA 15**  
Sopa de cocido con fideos (sin gluten)  
*ALERGENO: SOJA*  
Cocido completo, ternera, pollo, chorizo  
*ALERGENO: SOJA*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
623	24	15	99

**DIA 16**  
Puré de verduras  
Ragu de pavo guisado con zanahoria y patatas dado  
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
566	32	22	60

**DIA 17**  
Judías pintas ECO estofadas  
*ALERGENO: SOJA*  
Palometa horno con tomate, lechuga, maíz, aceitunas  
*ALERGENO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
619	31	17	86

**DIA 18**  
Patatas guisadas con arroz  
Merluza a la plancha con ensalada  
*ALERGENO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
650	29	20	87

**DIA 21**  
Lentejas con verduras  
Tortilla con atún con lechuga, tomate y aceitunas  
*ALERGENO: HUEVO, PESCADO, CRUSTACEOS Y MOLUSCOS*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
721	31	26	90

**DIA 22**  
Crema de coliflor  
Chuleta sajonia plancha con patatas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
678	25	23	94

**DIA 23**  
Macarrones (sin gluten) con carne y tomate  
*ALERGENO: SOJA*  
Rape asado con patatas dado  
*ALERGENO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
668	35	11	108

**DIA 24**  
Guisantes rehogados con jamón  
*ALERGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
Jamoncitos de pollo asados con champiñón rehogado  
Natillas (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
774	59	23	68

**DIA 25**  
Paella mixta  
*ALERGENO: CRUSTACEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Bacalao a la plancha con lechuga y tomate  
*ALERGENO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
672	37	22	82

**DIA 28**  
Judías verdes con tomate  
Salmón plancha con patatas panaderas  
*ALERGENO: PESCADO*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
669	26	29	76

**DIA 29**  
Sopa de cocido (pasta sin gluten)  
*ALERGENO: SOJA*  
Cocido madrileño con patata, repollo y ternera  
*ALERGENO: SOJA*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

**DIA 30**  
Puré de calabaza  
Filetes rusos en salsa con verduras  
*ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
621	28	27	66

NO LECTIVO

