

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 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 Horario de entrega contactar 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 MUSULMANES

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

DIAS 1
Lentejas guisadas ECO con verduras
ALERGENO: GLUTEN
tortilla patata y calabacín con lechuga, tomate y maíz
ALERGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	31	28	98

DIAS 2
Judías verdes rehogadas
Pollo guisado con arroz y zanahoria
ALERGENO: APIO
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

DIAS 3
Fideua
ALERGENO: GLUTEN, HUEVO, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Merluza en salsa verde, guisantes y huevo duro
ALERGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
772	40	24	99

DIAS 4
Puré de verduras frescas
Escalope de ternera con patatas dado
ALERGENO: GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
758	31	35	80

DIAS 7
Ensalada de pasta
ALERGENO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
Bacalao horno con pisto
ALERGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

DIAS 8
Puré de zanahoria
ALERGENO: APIO
Estofado de ternera con verduras y patata
ALERGENO: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

DIAS 9
Arroz con tomate
Tortilla de patata con lechuga. Maíz, aceitunas
ALERGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
682	21	30	82

DIAS 10
Brócoli rehogado
Hamburguesa pollo fresca plancha con patatas al horno
ALERGENO: SOJA, APIO, SULFITOS Y SULFUROSOS
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

DIAS 11
Alubias blancas con verduras
ALERGENO: GLUTEN
Salmón plancha con mayonesa y lechuga, tomate y maíz
ALERGENO: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
693	30	26	85

DIAS 14
Espaguetis INT con tomate y queso
ALERGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Tortilla de calabacín
ALERGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

DIAS 15
Sopa de cocido con fideos
ALERGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido completo, ternera, pollo (sin chorizo, morcilla, tocino)
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

DIAS 16
Puré de verduras
Ragú de pavo guisado con zanahoria y patatas dado
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

DIAS 17
Judías pintas ECO estofadas
ALERGENO: GLUTEN, HUEVO
Palometa horno con tomate, lechuga, maíz, aceitunas
ALERGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

DIAS 18
Patatas guisadas con arroz
Merluza en salsa verde, guisantes y huevo duro
ALERGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
747	27	28	98

DIAS 21
Lentejas con verduras
ALERGENO: GLUTEN
Huevos bechamel con lechuga, tomate y aceitunas
ALERGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
735	30	27	92

DIAS 22
Crema de coliflor
Ternera plancha con tomate natural
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
619	25	25	75

DIAS 23
Macarrones integrales al ajillo
ALERGENO: GLUTEN, HUEVO
Rape en tacos en salsa con patatas dado
ALERGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
734	35	21	99

DIAS 24
Guisantes rehogados
Jamoncitos de pollo asados con champiñón rehogado
Natillas (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
670	56	26	52

DIAS 25
Paella mixta
ALERGENO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Bacalao con tomate
ALERGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
656	33	18	91

DIAS 28
Judías verdes con tomate
Salmón plancha con patatas panaderas
ALERGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

DIAS 29
Sopa de cocido con fideos
ALERGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido completo, ternera, pollo (sin chorizo, morcilla, tocino)
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

DIAS 30
Puré de calabaza
Albóndigas de pollo con verduras
ALERGENO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
564	26	19	74

NO LECTIVO

DIAS 31

