

# Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	SOPA MINISTRONES SALCHICHAS CON ARROZ YOGUR	ENSALADA CÉSAR BACALADITOS CON ENSALADA FRUTA	ESPAQUETIS AL AJILLO BROCHETAS DE PAVO CON VERDURAS YOGUR	REVUELTO DE SETAS FILETE DE ATÚN A LA PLANCHA YOGUR
CREMA DE CALABACÍN CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE TOMATE YOGUR	ARROZ TRES DELICIAS LOMO ASADO CON PIMIENTOS YOGUR	PARRILLADA DE VERDURAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA YOGUR	SOPA DE ESTRELLITAS BOQUERONES CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA COCIDAS HUEVOS REVUELTOS CON QUESO YOGUR
CREMA DE ESPINACAS TORTILLA DE ATÚN YOGUR	ENSALADA DE ARROZ CHULETA DE SAJONIA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON MAHONESA MERLUZA AL HORNO YOGUR	PURÉ DE VERDURAS ATÚN CON TOMATE YOGUR	GUISANTES REHOGADOS PAVO ASADO CON PATATAS CHIPS YOGUR
MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN LENGUADO MENIER CON ENSALADA YOGUR	HUMMUS CON BASTONCITOS DE ZANAHORIA TORTILLA DE JAMÓN YOGUR	ARROZ INTEGRAL POLLO AL CURRY YOGUR	LOMBARDA CON PIÑONES SARDINAS CON ENSALADA FRUTA	HAMBURGUESA COMPLETA CON QUESO Y PATATAS YOGUR
SOPA DE VERDURAS LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON CHAMPINONES YOGUR	PIMIENTOS ASADOS CON ATÚN TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA FRUTA	HABAS CON JAMÓN BACALADITOS CON ENSALADA YOGUR		

## Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: ..... Nivel: .....

NORMAS	SÍ	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE SITÚA CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE COMPORTA CON CORRECCIÓN EN LA MESA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COME BIEN HABITUALMENTE	1º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	POSTRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HABLA CON TONO MODERADO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CUIDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPECTA A SUS COMPAÑEROS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Monitor:

Ficha técnica de platos contactar en:  
[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

# Menú ESCOLAR



*Parga y López*

Servicio de  
alimentación a  
colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON:



Asociación de Celiacos y  
Sensibles al Gluten  
Comunidad de Madrid

C/ Flora Tristán 10 - 28919 Leganés (MADRID)  
Telf.: 91 478 42 39 / Fax: 91 478 94 63  
info@pargaylopez.com • [www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

**PALOMERAS BAJAS**

**OCTUBRE 2019**

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Menú elaborado por el departamento de nutrición de PARGA Y LÓPEZ, S.L.

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS**.  
**ADO:** Alérgenos de Declaración Obligatoria

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

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

**Judías verdes rehogadas** **DIAS 2**  
Pollo guisado con arroz y zanahoria  
*ALÉRGENO: 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

**Fideua** **DIAS 3**  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Merluza en salsa verde, guisantes y huevo duro  
*ALÉRGENO: 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

**Puré de verduras frescas** **DIAS 4**  
Albóndigas en salsa con patatas dado  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

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

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

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

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

**Arroz con tomate** **DIAS 9**  
Tortilla paisana con lechuga. Maíz, aceitunas  
*ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Brócoli rehogado** **DIAS 10**  
Hamburguesa pollo fresca plancha con patatas al horno  
*ALÉRGENO: 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

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

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

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

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

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

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

**Puré de verduras** **DIAS 16**  
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

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

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

**Patatas guisadas con arroz** **DIAS 18**  
Merluza en salsa verde, guisantes y huevo duro  
*ALÉRGENO: 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

**Lentejas con verduras** **DIAS 21**  
*ALÉRGENO: GLUTEN*  
Huevos bechamel con lechuga, tomate y aceitunas  
*ALÉRGENO: 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

**Crema de coliflor** **DIAS 22**  
Chuleta sajonia plancha con patatas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Macarrones INT con carne y tomate** **DIAS 23**  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO*  
Rape en tacos en salsa con patatas dado  
*ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
765	32	18	119

**Guisantes rehogados con jamón** **DIAS 24**  
*ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS*  
Jamoncitos de pollo asados con champiñón rehogado  
Natillas (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

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

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

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

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

**Sopa de cocido** **DIAS 29**  
*ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, SOJA*  
Cocido madrileño con patata, repollo y ternera  
*ALÉRGENO: SOJA*  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

**Puré de calabaza** **DIAS 30**  
Albóndigas de pollo con verduras  
*ALÉRGENO: 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**

--	--	--	--

 **31**  
**OCTUBRE**  
**HALLOWEEN**