

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 SITUÁ CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS			
SE COMPORTA CON CORRECCIÓN EN LA MESA			
COME BEN HABITUALMENTE	1º PLATO		
	2º PLATO		
	POSTRE		
HABLA CON TONO MODERADO			
CUIDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS			
RESPEA AL PERSONAL DEL COMEDOR			
RESPEA A SUS COMPAÑEROS			
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS			

Monitor:

Fecha técnica de primer contacto en:
www.pargaylopez.com

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de
alimentación a
colectividades



EMPRESA
CERTIFICADA CON



Asociación de Colegios y
Servicios al Estado

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

Palomeras Bajas SIN HUEVO

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

Lentejas guisadas ECO con chorizo y verduras **DIA 1**
 ALÉRGENO: SOJA, GLUTEN
 Filete de pollo a la plancha con lechuga, tomate y maíz
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
766	44	29	83

Judías verdes rehogadas **DIA 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 (pasta sin huevo) **DIA 3**
 ALÉRGENO: SOJA, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
 F. merluza a la plancha con lechuga, tomate y maíz
 ALÉRGENO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
831	27	36	100

Ensalada de pasta (sin huevo) **DIA 7**
 ALÉRGENO: SOJA, 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 **DIA 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 **DIA 9**
 Cinta de lomo con lechuga. Maíz, aceitunas
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
764	23	41	75

Brócoli rehogado **DIA 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 **DIA 11**
 ALÉRGENO: SOJA, GLUTEN
 Salmón plancha sin mayonesa y lechuga, tomate y maíz
 ALÉRGENO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Espaguetis (sin huevo) con tomate **DIA 14**
 ALÉRGENO: SOJA
 Lacón gallega con patatas al vapor
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
742	30	21	108

Sopa de cocido con fideos (sin huevo) **DIA 15**
 ALÉRGENO: 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.
623	24	15	99

Puré de verduras **DIA 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 (sin huevo) **DIA 17**
 ALÉRGENO: GLUTEN
 Bonito horno con tomate y lechuga, maíz, aceitunas
 ALÉRGENO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
640	35	18	85

Patatas guisadas con arroz **DIA 18**
 Merluza a la plancha con ensalada
 ALÉRGENO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
629	24	20	88

Lentejas con verduras **DIA 21**
 ALÉRGENO: GLUTEN
 Filete de ternera con lechuga, tomate y aceitunas
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
735	35	26	90

Crema de coliflor **DIA 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 (sin huevo) con carne y tomate **DIA 23**
 ALÉRGENO: SOJA
 Rape asado con patatas dado
 ALÉRGENO: PESCADO
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
647	30	10	109

Guisantes rehogados con jamón **DIA 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 **DIA 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 **DIA 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 (sin huevo) **DIA 29**
 ALÉRGENO: 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 **DIA 30**
 Filetes rusos en salsa con verduras
 ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

NO LECTIVO

