

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			

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de
alimentación a
colectividades



EMPRESA
CERTIFICADA CON



UNHCR
ACNUR



Asociación de Colegios y
Servicios al Estado

Monitor:

Fecha técnica de plaza 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 SIN PROT/LACTOSA

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 **DIAS 1**
 ALÉRGENO: SOJA, GLUTEN
 Tortilla patata y calabacín con lechuga, tomate y maíz
 ALÉRGENO: HUEVO
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
734	30	30	86

Judías verdes rehogadas **DIAS 2**
 Pollo guisado con arroz y zanahoria
 ALÉRGENO: APIO
 Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
582	25	20	76

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 y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
705	36	20	95

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
829	26	33	107

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
618	28	21	80

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
715	30	24	95

Arroz con tomate **DIAS 9**
 Tortilla paisana (sin jamón) con lechuga, maíz, aceitunas
 ALÉRGENO: HUEVO, SOJA
 Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	17	27	74

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
515	27	19	57

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
699	31	29	78

Espaguetis INT con tomate **DIAS 14**
 ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
 Tortilla de calabacín
 ALÉRGENO: HUEVO
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
595	20	18	88

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
556	20	11	94

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
576	32	20	65

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
647	35	18	86

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680	23	24	93

Lentejas con verduras **DIAS 21**
 ALÉRGENO: GLUTEN
 Tortilla con atún con lechuga, tomate y aceitunas
 ALÉRGENO: HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
 Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
654	28	22	86

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
599	19	29	67

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
735	34	15	115

Guisantes rehogados al ajillo **DIAS 24**
 Jamoncitos de pollo asados con champiñón rehogado
 Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
610	51	24	46

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
589	30	14	86

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
602	23	25	72

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	22	16	93

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
505	21	15	72

NO LECTIVO

--	--	--	--

