

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			
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 CO-ADSCRIBIDA S.L.



Asociación de Colegios y Escuelas de España

Monitor: _____

Fecha técnica de platos 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

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

¡Todos diferentes!

16 NOVIEMBRE
Día internacional de la tolerancia



¡Todos iguales!

Macarrones con tomate (pasta sin gluten) **4**
ALÉRGENO: SOJA
Tortilla de calabacín con lechuga, tomate y maíz
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
754	33	33	83

Lentejas ecológicas guisadas con chorizo (harina de maíz) **5**
F. merluza en salsa verde (harina de maíz)
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
748	37	26	91

Puré de calabaza **6**
Estofado de pavo con zanahoria, pimiento
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
629	41	26	59

Coliflor con mayonesa **7**
ALÉRGENO: HUEVO
Contramuslos de pollo empanado con patatas (harina de maíz)
ALÉRGENO: HUEVO
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
777	30	45	64

Fideua (pasta sin gluten) **8**
ALÉRGENO: SOJA, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Rape en salsa verde con ensalada (harina de maíz)
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
834	41	29	102

Arroz blanco con tomate **11**
Lacón gallega con patatas vapor
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
698	25	26	92

Judías pintas estofadas (harina de maíz) **12**
ALÉRGENO: HUEVO
Salmón plancha con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Puré de verduras frescas **13**
Albóndigas de pollo con arroz (con harina de maíz)
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
750	30	27	98

Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten) **14**
ALÉRGENO: SOJA
Cocido completo, ternera, repollo, chorizo, pollo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Judías verdes rehogadas con patata y jamón **15**
ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Bacalao con pisto (harina de maíz)
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	28	26	66

Crema de coliflor **18**
Filete de sajonia plancha con champiñón al ajillo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
565	24	18	78

Lentejas ecológicas guisadas con arroz (harina de maíz) **19**
Rape en salsa verde con ensalada (harina de maíz)
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
784	37	20	114

Espaguetis integrales con carne picada, orégano y tomate (pasta sin gluten) **20**
ALÉRGENO: SOJA, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Tortilla patata y calabacín con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
789	31	30	99

Judías blancas con chorizo (harina de maíz) **21**
ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Merluza al horno con patatas panadera
ALÉRGENO: PESCADO
Natillas (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
810	39	19	105

Paella valenciana **22**
ALÉRGENO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Jamoncitos de pollo asados con lechuga, maíz y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
822	59	28	84

Judías verdes con aceite y vinagre **25**
Bacalao con pisto (harina de maíz)
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
612	26	26	68

Arroz caldoso con verduras **26**
Filetes rusos con tomate
ALÉRGENO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
726	26	28	92

Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten) **27**
ALÉRGENO: SOJA
Cocido madrileño, patata, repollo, ternera
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Brócoli rehogado con patata **28**
Escalope cerdo (con harina de maíz) con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
739	33	49	42

Coditos con tomate y queso (pasta sin gluten) **29**
ALÉRGENO: SOJA, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Limanda rebozada con ensalada (harina de maíz)
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
806	37	28	102