

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 Horario 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

Palomeras Bajas MUSULMANES

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 **ALÉRGENOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

¡Todos diferentes!

16 NOVIEMBRE
Día internacional de la tolerancia



¡Todos iguales!

4
Macarrones integrales gratinados con queso y tomate (sin chorizo)
ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN
Tortilla de 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.
863	35	39	94

5
Lentejas ecológicas guisadas con verduras
ALÉRGENO: GLUTEN
F. merluza en salsa verde
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
715	36	20	98

6
Puré de calabaza
Estofado de pavo con zanahoria, pimienta
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

7
Coliflor con mayonesa
ALÉRGENO: HUEVO
Contramuslos de pollo empanado con patatas
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

8
Fideua
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Rape en salsa verde con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

11
Arroz blanco con tomate
Filete de ternera plancha con patatas vapor
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
679	26	23	92

12
Judías pintas estofadas
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Salmón plancha con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

13
Puré de verduras frescas
Albóndigas de pollo con arroz
ALÉRGENOS: GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

14
Sopa de cocido con fideos
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido completo con ternera, repollo, pollo (sin chorizo, sin morcilla, sin tocino)
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

15
Judías verdes rehogadas con patata
Bacalao con pisto
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
550	25	21	66

18
Crema de coliflor
Pollo plancha con champiñón al ajillo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
574	30	12	86

19
Lentejas ecológicas guisadas con arroz (sin chorizo)
ALÉRGENO: GLUTEN
Rape en salsa verde con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

20
Espaguetis integrales con tomate
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Tortilla patata y calabacín con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
609	22	16	94

21
Judías blancas con verduras
ALÉRGENO: GLUTEN
Merluza al horno con patatas panadera
ALÉRGENO: PESCADO
Natillas (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
675	30	13	95

22
Paella valenciana
ALÉRGENO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Jamonicos de pollo asados con lechuga, maíz y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

25
Judías verdes con aceite y vinagre
Bacalao con pisto
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

26
Arroz caldoso con verduras
Pollo a la plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
701	33	25	86

27
Sopa de cocido con fideos
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido completo con ternera, repollo, pollo (sin chorizo, sin morcilla, sin tocino)
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

28
Brócoli rehogado con patata
Filete de ternera plancha con ensalada
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
552	26	34	35

29
Coditos con tomate y queso
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Limanda rebozada con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

MAYO elaborado por el Departamento de Nutrición de PARGA Y LÓPEZ, S.L.