

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ESPINACAS CON JAMÓN CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA	GUISANTES A LA FRANCESA SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS YOGUR	JUDÍAS VERDES CON PATATAS FILETE DE TENERA CON PATATA PANADERA FRUTA	ARROZ CON TOMATE LENGUADO EN SALSA CON ZANAHORIA FRUTA	SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS FRUTA
REPOLLO AL AJO ARRIERO MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA	CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA	ESPAQUETIS CON TOMATE SEPIA A LA PLANCHA CON ALIOLI FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	PATATAS CON VERDURAS CHULETA DE SAJONIA CON PIMIENTOS YOGUR
ALCACHOFAS CON JAMÓN ATÚN EMPANADO CON ZANAHORIA BABY YOGUR	MACARRONES CARBONARA POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA TERNERA ASADA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA	PISTO MANCHEGO CON HUEVO CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA	SOPA DE LETRAS CHULETA DE PAVO AL AJILLO CON VERDURITAS FRUTA
TALLARINES AL AJILLO CONTRA DE CERDO ASADA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA	COLIFLOR CON PATATAS Y PIMENTÓN FILETE DE PEZ ESPADA AL LIMÓN CON ENSALADA FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN CONTRAMUSLOS DE POLLO EN SALSA CON PATATAS NATILLAS	SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA	ARROZ CON GAMBAS ESCALOPE DE TERNERA CON PIMIENTOS FRUTA

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

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de
alimentación a
colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON:



Asociación de Celíacos 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

PALOMERAS BAJAS



NOVIEMBRE 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

¡Todos diferentes!

16 NOVIEMBRE
Día internacional de la tolerancia



¡Todos iguales!

Macarrones integrales gratinados con queso y tomate **4**
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

Lentejas ecológicas guisadas con chorizo **5**
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.
748	37	26	91

Puré de calabaza **6**
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

Coliflor con mayonesa **7**
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

Fideua **8**
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

Arroz blanco con tomate **11**
Lacón gallega con patatas vapor
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Judías pintas estofadas **12**
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

Puré de verduras frescas **13**
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

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

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

Judías verdes rehogadas con patata y jamón **15**
ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
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.
608	27,75	26,1	65,8

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

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

Lentejas ecológicas guisadas con arroz **19**
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

Espaguetis integrales con carne picada, orégano y tomate **20**
ALÉRGENO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS
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.
789	31	30	99

Judías blancas con chorizo **21**
ALÉRGENO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS
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.
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 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Judías verdes con aceite y vinagre **25**
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

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

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

Sopa de cocido **27**
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Cocido madrileño, patata, repollo, ternera
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Brócoli rehogado con patata **28**
Escalope cerdo con ensalada
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Coditos con tomate y queso **29**
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