

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

Palomeras Bajas SIN CARNE

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!

4

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Guisantes salteados
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
530	17	7	99

5

Lentejas ecológicas guisadas con verduras
ALÉRGENO: GLUTEN
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
562	19	15	88

6

Puré de calabaza
Arroz con verduras
Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
730	15	14	136

7

Coliflor rehogado con ajo y pimentón
Alubias con verduras
ALÉRGENO: GLUTEN
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
566	21	17	80

8

Fideua de verduras
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
479	11	18	51

11

Arroz blanco con tomate
Hamburguesa vegetal con patatas vapor
ALÉRGENOS: SOJA
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
669	23	22	95

12

Judías pintas con verduras
ALÉRGENO: GLUTEN
Espinacas rehogadas con ajo
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
525	19	9	92

13

Puré de verduras frescas
Arroz con tomate
Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
541	12	10	100

14

Sopa de fideos (pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Garbanzos guisados con verduras
ALÉRGENO: GLUTEN
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
494	18	6	92

15

Judías verdes rehogadas con patata
Pisto manchego
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
550	14	23	72

18

Crema de coliflor
Patatas con verduras
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
519	13	10	77

19

Lentejas ecológicas guisadas con arroz (sin chorizo)
ALÉRGENO: GLUTEN
Berejena y calabacín a la plancha con ensalada
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
627	23	15	100

20

Espaguetis integrales al ajillo (pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
545	14	15	88

21

Judías blancas estofadas con verduras
ALÉRGENO: GLUTEN
Champiñones salteados con ajo y aceite
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
525	19	9	92

22

Arroz rehogado con zanahoria, pimiento, cebolla
Albóndigas vegetales con lechuga, maíz y aceitunas
ALÉRGENO: SOJA
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
669	25	19	98

25

Judías verdes con aceite y vinagre
Guisantes salteados
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
579	23	17	83

26

Arroz caldoso con verduras
Espinacas salteadas con ajo
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
595	14	17	96

27

Sopa de fideos (pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Garbanzos guisados con verduras
ALÉRGENO: GLUTEN
Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
494	18	6	92

28

Brócoli rehogado con patata
Ensalada campera (sin huevo, sin atún)
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
604	19	23	78

29

Crema de calabacín
Coditos con tomate (pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
586	18	5	117