

## 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-ACCREDITADA CON



Asociación de Colegios y Escuelas de España

Monitor: \_\_\_\_\_

Fecha técnica de gestión contactar en:  
[www.pargaylopez.com](http://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](http://www.pargaylopez.com)

Palomeras Bajas SIN HUEVO, SIN LÁCTEOS  
Y DERIVADOS, SIN PROT. LECHE, SIN LACTOSA



NOVIEMBRE 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 **ALÉRGENOS**.

**ADO:** Alérgenos de Declaración Obligatoria

**¡Todos  
diferentes!**



**¡Todos  
iguales!**

Menú elaborado por el departamento de nutrición de PARGA Y LÓPEZ, S.L.

**Macarrones con tomate (pasta sin huevo)** **4**  
*ALÉRGENO: SOJA*

Salchichas de pavo con lechuga, tomate y maíz  
*ALÉRGENO: SOJA*

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
650	25	22	88

**Lentejas ecológicas guisadas con chorizo** **5**  
*ALÉRGENO: GLUTEN*

F. merluza en salsa verde (sin huevo)  
*ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN*

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
681	34	23	86

**Puré de calabaza** **6**

Estofado de pavo con zanahoria, pimiento

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
562	38	22	54

**Coliflor rehogada con ajo y pimentón** **7**

Contramuslo de pollo plancha con patatas

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
668	33	34	57

**Fideua (pasta sin huevo)** **8**  
*ALÉRGENO: SOJA, CRUSTÁCEOS, PESCADO,  
MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS*

Rape en salsa verde con ensalada (sin huevo)  
*ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN*

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	37	25	97

**Arroz blanco con tomate** **11**

Lacón gallega con patatas vapor

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
631	22	22	87

**Judías pintas estofadas (sin huevo)** **12**  
*ALÉRGENO: GLUTEN*

Salmón plancha con ensalada  
*ALÉRGENO: PESCADO*

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
573	32	14	80

**Cocido madrileño, patata, repollo, ternera** **13**

Albóndigas de pollo con arroz  
*ALÉRGENOS: GLUTEN*

Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja,  
sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
755	28	25	104

**Sopa de cocido con fideos (pasta sin huevo)** **14**  
*ALÉRGENO: SOJA*

Cocido completo, ternera, repollo, chorizo, pollo

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

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

**Judías verdes rehogadas con patata (sin jamón)** **15**

Bacalao al horno con pisto  
*ALÉRGENO: PESCADO*

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
541	24	22	61

**Crema de coliflor** **18**

Filete de saxonía plancha con champiñón al ajillo

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
521	22	9	89

**Lentejas ecológicas guisadas con arroz** **19**  
*ALÉRGENO: GLUTEN*

Rape en salsa verde con ensalada (sin huevo)  
*ALÉRGENO: PESCADO,*

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
717	33	16	109

**Espaguetis con carne picada, orégano  
y tomate (sin lácteos, pasta sin huevo)** **20**  
*ALÉRGENO: SOJA*

Ternera a la plancha con ensalada

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
684	31	24	85

**Judías blancas con chorizo (sin jamón)** **21**  
*ALÉRGENO: GLUTEN*

Merluza al horno con patatas panadera  
*ALÉRGENO: PESCADO*

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
750	40	21	100

**Paella valenciana** **22**  
*ALÉRGENO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS,  
MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS*

Jamonicos de pollo asados  
con lechuga, maíz y aceitunas

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
755	56	24	79

**Judías verdes con aceite y vinagre** **25**

Bacalao a la plancha con pisto  
*ALÉRGENO: PESCADO*

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
545	23	22	64

**Arroz caldoso con verduras** **26**

Filetes rusos con tomate  
*ALÉRGENO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS*

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
659	23	25	87

**Sopa de cocido con fideos (pasta sin huevo)** **27**  
*ALÉRGENO: SOJA*

Cocido madrileño, patata, repollo, ternera

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

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

**Brócoli rehogado con patata** **28**

Escalope cerdo a la plancha con ensalada

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
744	32	46	48

**Coditos con tomate (pasta sin huevo)** **29**  
*ALÉRGENO: SOJA*

Limanda a la plancha con ensalada  
*ALÉRGENO: PESCADO*

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
599	26	14	92