

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			
CUIDA 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

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
ALÉRGENO: HUEVO, GLUTEN
Tortilla de calabacín con lechuga, tomate y maíz
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
595	20	18	88

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

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

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

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

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
782	28	43	70

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

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

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

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

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

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

13
Cocido madrileño, patata, repollo, ternera
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

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

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

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

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

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

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

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

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

20
Espaguetis con carne picada, orégano y tomate (sin lácteos)
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Merluza y calabacín con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
722	28	26	94

21
Judías blancas con chorizo (sin jamón)
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

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

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

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

26
Arroz caldoso con verduras
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

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

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

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

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

29
Coditos con tomate
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Limanda rebozada con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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