

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 CON



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 LEGUMBRES



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 DÍA 4
ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN
Tortilla de calabacín con lechuga, tomate y maíz
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
863	35	39	94

Espinacas salteadas DÍA 5
F. merluza en salsa verde (sin guisantes)
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
563	26	22	65

Puré de calabaza DÍA 6
Estofado de pavo con zanahoria, pimienta
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Coliflor con mayonesa DÍA 7
ALÉRGENO: HUEVO
Contramuslos de pollo empanado con patatas
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Fideua (sin guisantes) DÍA 8
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Rape en salsa verde con ensalada (sin guisantes)
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Arroz blanco con tomate DÍA 11
Lacón gallega con patatas vapor
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Brócoli con mayonesa DÍA 12
ALÉRGENO: HUEVO
Salmón plancha con ensalada
ALÉRGENO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
573	30	27	53

Puré de verduras frescas DÍA 13
Albóndigas de pollo con arroz
ALÉRGENOS: GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Sopa fideos DÍA 14
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Tortilla de espinacas con ensalada
ALÉRGENOS: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
520	19	23	59

Crema de zanahoria DÍA 15
Bacalao con pisto
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
600	24,15	18,7	83,6

Crema de coliflor DÍA 18
Filete de sajonia plancha con champiñón al ajillo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Arroz con tomate DÍA 19
Rape en salsa verde con ensalada (sin guisantes)
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
636	25	23	83

Espaguetis integrales con carne picada, orégano y tomate DÍA 20
ALÉRGENO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Tortilla patata y calabacín con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
789	31	30	99

Crema de calabacín DÍA 21
Merluza al horno con patatas panadera
ALÉRGENO: PESCADO
Natillas (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
663	24	19	86

Paella valenciana (sin guisantes) DÍA 22
ALÉRGENO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Jamonicos de pollo asados con lechuga, maíz y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Patatas con verduras DÍA 25
Bacalao con pisto
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
681	27	28	64

Arroz caldoso con verduras (sin guisantes) DÍA 26
Pollo a la plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

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

Sopa fideos DÍA 27
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Ternera a la plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
534	24	23	59

Brócoli rehogado con patata DÍA 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 DÍA 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