

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 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 PESCADO

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
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)

4

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

Lentejas ecológicas guisadas con chorizo
ALÉRGENO: GLUTEN
F. de tenera con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

5

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
681	31	26	81

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

6

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

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

7

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

Aroz con verduras
Cinta de lomo fresca plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

8

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
811	24	41	86

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

11

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

Judías pintas estofadas
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO
Filete de pollo plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

12

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
693	39	22	85

Puré de verduras frescas
Albóndigas de pollo con arroz
ALÉRGENOS: GLUTEN
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

13

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

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

14

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

Judías verdes rehogadas con patata y jamón
ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Filete de ternera con pisto
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

15

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
711	30	37	66

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

18

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

Lentejas ecológicas guisadas con arroz
ALÉRGENO: GLUTEN
C. lomo fresca plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

19

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
850	34	34	103

Espaguetis integrales con carne picada, orégano y tomate
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, 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)

20

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

Judías blancas con chorizo
ALÉRGENO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Ternera a la plancha con patatas panadera
Natillas (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

21

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
886	40	28	104

Arroz con tomate
Jamoncitos de pollo asados con lechuga, maíz y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

22

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

Judías verdes con aceite y vinagre
Salchichas de pavo con pisto
ALÉRGENO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

25

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
600	25	30	57

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

26

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

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

27

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

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

28

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

Coditos con tomate y queso
ALÉRGENO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Filete de pollo con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

29

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
776	44	25	95