

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA	ARROZ AL AJILLO CON GAMBAS LENGUADO EN SALSA VERDE CON VERDURAS YOGUR	PIMIENTOS RELLENOS TERNERA ASADA CON PURÉ DE PATATAS FRUTA	REPOLLO AL AJO ARRIBERO CON PATATAS CHULETA DE PAVO EN SALSA CON ZANAHORIAS FRUTA	FESTIVO
FESTIVO	CREMA DE ZANAHORIA ESCALOPE DE POLLO CON CHAMPINONES FRUTA	ESPINACAS CON BECHAMEL TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR	ESPAGUETIS CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA CON PATATITAS FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA
GUISANTES SALTEADOS CON BACÓN HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE NATURAL FRUTA	SOPA DE LETRAS LOMO DE SAJONIA CON PATATAS FRITAS FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA ROMANA CON PIMIENTOS FRUTA	ACELGAS REHOGADAS CON JAMÓN RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIAS GELATINA	TALLARINES CARBONARA SEPIA CON ENSALADA Y ALI-OLI FRUTA

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: Nivel:

NORMAS	SÍ	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE SITÚA CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE COMPORTA CON CORRECCIÓN EN LA MESA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COME BIEN HABITUALMENTE	1º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	POSTRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HABLA CON TONO MODERADO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CUIDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPETA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPETA A SUS COMPAÑEROS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Monitor:

Ficha técnica de platos contactar en:
www.pargaylopez.com

Menú ESCOLAR



Parga y López

Servicio de
alimentación a
colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON:



Asociación de Celiacos y
Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

C/ Flora Tristán 10 - 28919 Leganés (MADRID)
Telf.: 91 478 42 39 / Fax: 91 478 94 63
info@pargaylopez.com • www.pargaylopez.com

PALOMERAS BAJAS

DICIEMBRE 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

2

Arroz blanco con tomate
Merluza rebozada con lechuga, tomate y maíz
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
684	25	28	83

3

Lentejas ecológicas guisadas con zanahoria, chorizo, pimiento
ALÉRGENO: GLUTEN
Tortilla de patata con lechuga, maíz y aceitunas
ALÉRGENO:HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
801	33	34	91

4

Puré de verduras frescas, patata, acelgas, puerro, zanahoria
F. pollo plancha con patatas al horno
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
654	33	17	91

5

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

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

6

FESTIVO

--	--	--	--

9

FESTIVO

--	--	--	--

10

Macarrones integrales gratinados con queso y tomate
ALÉRGENO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN
Croquetas de bacalao con ensalada
ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
825	27	53	61

11

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo
ALÉRGENO: GLUTEN
Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas
ALÉRGENO:HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
792	34	30	96

12

Brócoli rehogado con mayonesa
ALÉRGENO: HUEVO
Ragú de ternera guisado con patatas dado
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
593	27	34	45

13

Crema de calabaza
Lasaña boloñesa
ALÉRGENO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
602	21	11	104

16

Judías verdes rehogadas
Lacón gallega con patatas al vapor
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
583	25	25	64

17

Lentejas ecológicas guisadas con arroz
ALÉRGENO: GLUTEN
Merluza en salsa verde con huevo duro y guisantes
ALÉRGENO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
784	37	20	114

18

Puré de verduras frescas, patata, puerro, acelgas, zanahoria
Huevos villaroy con ensalada
ALÉRGENO: HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO, APIO, MOSTAZA, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SULFITOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
758	20	35	89

19

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

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

20

COMIDA ESPECIAL NAVIDAD

