

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 COLABORADORA CON



UNHCR ACHUR



Asociación de Celíacos y
Sensibilizados al Gluten

Monitor:

Fecha técnica de primer contacto 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 HUEVO, SIN LÁCTEOS Y DERIVADOS, SIN PROT. LECHE, SIN LACTOSA

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

Arroz blanco con tomate
Merluza enharinada con lechuga, tomate y maíz
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

2

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
617	22	24	78

Lentejas ecológicas guisadas con zanahoria, chorizo, pimiento
ALÉRGENO: GLUTEN
Salchichas de pavo con lechuga, maíz y aceitunas
ALÉRGENO: SOJA
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

3

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
734	30	30	86

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

4

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
587	30	13	87

Sopa de cocido con fideos (pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Cocido completo, ternera, pollo, repollo, chorizo
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

5

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

FESTIVO

6

FESTIVO

9

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Lomo fresco a la plancha con ensalada
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

10

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
774	26	36	87

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo
ALÉRGENO: GLUTEN
Filete de pollo a la plancha con tomate natural en rodajas
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

11

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
761	45	24	90

Brócoli rehogado al ajillo
Ragú de ternera guisado con patatas dado
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)

12

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	25	32	51

Crema de calabaza
Pavo guisado con verduras
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

13

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

16

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
516	22	21	59

Lentejas ecológicas guisadas con arroz
ALÉRGENO: GLUTEN
Merluza enharinada en salsa verde con guisantes (sin huevo)
ALÉRGENO: PESCADO, GLUTEN
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

17

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

Puré de verduras frescas, patata, puerro, acelgas, zanahoria
Jamoncitos de pollo asados con ensalada
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

18

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	48	21	72

Sopa de cocido con fideos (pasta sin huevo)
ALÉRGENO: SOJA
Cocido completo, ternera, repollo, chorizo, pollo
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

19

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

COMIDA ESPECIAL NAVIDAD

20

Vacaciones



de Navidad