

## Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

## 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"/>
HABIA 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](http://www.pargaylopez.com)



# Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades

## Eres lo que comes.

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

[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)



## Menú Escolar



EMPRESA COLABORADORA CON:



## Ntra. Sra. de la Paloma SIN HUEVO, SIN LACTOSA



OCTUBRE 2017

## Lunes/Monday

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

F. de platija al horno con ensalada de lechuga y tomate

ADO: PESCADO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>2</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	557	25	11	89

Espaguetis al ajillo (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

Bacalao a la plancha con pisto

ADO: PESCADO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>9</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	566	26	11	90

Arroz con verduras

Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>16</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	612	24	22	80

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

Bacalao al horno con berenjena a la plancha

ADO: PESCADO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>23</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	545	25	11	87

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

ADO: PESCADO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>30</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	561	25	11	90

## Martes/Tuesday

Lentejas con verduras

ADO: GLUTEN

Ternera a la plancha con berenjena a la plancha

Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>3</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	580	29	22	68

Puré de zanahoria

ADO: APIO

Muslitos de pollo con arroz

Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>10</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	552	26	12	84

Judías blancas con verduras

ADO: GLUTEN

Platija al horno con pisto

ADO: PESCADO

Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>17</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	543	28	10	85

Lentejas con verduras/pimiento, zanahoria, patata

ADO: GLUTEN

Pollo asado con champiñones

Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>24</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	558	33	10	84

Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo)

ADO: GLUTEN, SOJA

Cocido/pollo, morcillo, repollo (sin morcilla, sin gallina)

ADO: SOJA

Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>31</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	556	20	11	94

## Miércoles/Wednesday

Puré de verduras frescas/aceugas, puerro, apio, patata

ADO: APIO

F. de pollo plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>4</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	531	22	17	72

Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo)

ADO: GLUTEN, SOJA

Cocido/pollo, morcillo, repollo (sin morcilla, sin gallina)

ADO: SOJA

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>11</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	556	20	11	94

Coliflor rehogada

Ragú de pavo con patatas

ADO: APIO

Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>18</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	695	35	34	60

Judías verdes portuguesa

Lomo fresco con patatas dado

Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>25</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	785	26	46	64

## Jueves/Thursday

Arroz blanco con tomate

Albóndigas en salsa con verduras

ADO: GLUTEN, SOJA, APIO, SULFITOS Y SULFUROSOS

Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>5</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	630	25	27	71

FIESTA

**12**

Sopa de picadillo/pollo, jamón sin huevo (fideos sin huevo)

ADO: SOJA, APIO

F. frusos con tomate y ensalada

ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>19</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	566	23	25	63

Arroz caldoso con marisco

ADO: MOLUSCOS

Salmón con salsa de naranja y ensalada de lechuga y tomate

ADO: PESCADO

Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>26</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	641	22	26	79

## Viernes/Friday

Judías pintas con verduras

ADO: GLUTEN

Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz

ADO: PESCADO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>6</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	556	27	13	82

NO LECTIVO

**13**

Potaje castellano (sin huevo)

ADO: GLUTEN, SOJA

Palometa al horno con calabacín a la plancha

ADO: PESCADO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>20</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	559	28	15	79

Puré de calabaza

Albóndigas de ternera con patatas fritas

ADO: APIO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>27</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	686	23	31	79

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGICOS**.

ADO: Alérgicos de Declaración Obligatoria