

## 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 PESCADO



OCTUBRE 2017

## Lunes/Monday

Macarrones con tomate  
ADO: GLUTEN, HUEVOEscalope de ternera con ensalada de lechuga y tomate  
ADO: HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>2</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	887	37	38	100

## Martes/Tuesday

Lentejas con verduras  
ADO: GLUTENTortilla española con berenjena rebozada  
ADO: HUEVO, GLUTEN

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

<b>3</b>	749	31	28	95	
----------	-----	----	----	----	--

## Miércoles/Wednesday

Puré de verduras frescas/aceugas, puerro, apio, patata  
ADO: APIO

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

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>4</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	598	26	21	76

## Jueves/Thursday

Arroz blanco con tomate

Albóndigas en salsa con verduras  
ADO: GLUTEN, SOJA, APIO, SULFITOS Y SULFUROSOS

Helado (lácteos y derivados, frutos de cáscara, huevo, soja, gluten) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>5</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	634	25	23	82

## Viernes/Friday

Judías pintas con verduras  
ADO: GLUTENSalchichas frescas con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
ADO: SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>6</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)

Ensalada de pasta (sin atún)  
ADO: GLUTEN, HUEVOTortilla de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>9</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	698	28	31	76

Puré de champiñón  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Muslitos de pollo con arroz

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

<b>10</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	585	30	15	82

Sopa de cocido con fideos  
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido/pollo, morcillo, repollo

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>11</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	665	26	19	98

FIESTA

NO LECTIVO

Arroz a la campesina  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJATortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>16</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	717	21	32	85

Judías blancas con verduras  
ADO: GLUTEN

Lomo fresco con ensalada de lechuga y tomate

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

<b>17</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	836	31	41	85

Coliflor con mahonesa  
ADO: HUEVORagú de pavo con patatas  
ADO: APIO

Helado (lácteos y derivados, frutos de cáscara, huevo, soja, gluten) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>18</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	776	34	44	61

Sopa de picadillo/huevo, pollo, jamón  
ADO: SOJA, HUEVO, APIO, GLUTENF.rusos con tomate y ensalada  
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

<b>19</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	633	26	29	67

Puchero de garbanzos

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO

Escalope de pollo empanado con ensalada  
ADO: HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Macarrones con tomate  
ADO: GLUTEN, HUEVO

Ternera a la jardinera con zanahoria y guisantes

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>23</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)

Lentejas con verduras/pimiento, zanahoria, patata  
ADO: GLUTEN

Pollo asado con champiñones

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

<b>24</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	624	36	14	88

Judías verdes portuguesa

Lomo fresco con patatas dado

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>25</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	735	27	44	58

Arroz caldoso con verduras

Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
ADO: SOJA

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

<b>26</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	720	25	31	86

Puré de calabaza

Albóndigas de ternera con patatas fritas  
ADO: APIO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>27</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	753	26	35	84

Espaguetis boloñesa  
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOSTortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>30</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	779	29	32	94

Sopa de cocido  
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJACocido madrileño/ternera, chorizo, patata, repollo  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

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

<b>31</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	665	26	19	98

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria