

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"/>
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



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

www.pargaylopez.com



Menú Escolar



EMPRESA COLABORADORA CON:



Ntra. Sra. de la Paloma SIN PESCADO



NOVIEMBRE 2017

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 **ALERGENOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

Macarrones gratinados

ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA

Lomo fresco plancha con ensalada de lechuga tomate y maíz

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

16

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
812	28	36	93

Espaguetis boloñesa

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Tortilla de calabacín con patatas panadera

ADO: HUEVO

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

13

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
843	30	32	110

Pasta vegetal con queso y bacon

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga maíz y zanahoria

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

20

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
734	32	26	94

Macarrones con tomate

ADO: GLUTEN, HUEVO

F. de ternera con ensalada de lechuga y maíz

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

27

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
697	30	23	92

Judías pintas con zanahoria

ADO: GLUTEN

F. de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

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

7

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
695	32	25	85

Sopa de cocido con fideos

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido madrileño (patatas, morcillo, repollo)

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

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

14

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
665	26	19	98

Judías blancas con chorizo

ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Tortilla de patata con calabacín a la plancha

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

21

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
710	27	27	90

Judías verdes rehogadas

Pollo asado con patatas fritas

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

28

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
598	29	27	60

FIESTA

1

Puré de verduras frescas

ADO: APIO

Jamoncitos de pollo asados con patatas al vapor

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

8

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
526	27	14	74

Puré de calabacín

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

F. de pollo plancha con champiñón

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

15

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
644	27	26	76

Crema de zanahoria, acelga y apio

ADO: APIO

Pavo guisado con verduras y arroz

ADO: APIO

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

22

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
688	36	25	80

Arroz con verduras, zanahoria, judías verdes

Lomo fresco plancha con lechuga, remolacha, maíz

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

29

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
825	24	44	84

Crema de champiñones

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Ragú de ternera con patatas dado

ADO: APIO

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

2

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
812	28	36	94

FIESTA

9

Brócoli con mayonesa

ADO: HUEVO

Albóndigas en salsa con patatas fritas

ADO: APIO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

16

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
662	26	36	60

Patatas con carne

Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate

ADO: SULFITOS Y SULFUROSOS

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

23

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
734	22	34	85

Sopa de cocido

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido completo (patata, chorizo, ternera)

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

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

30

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
665	26	19	98

Arroz con pollo

Salchichas de pavo con pisto

ADO: SOJA

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

3

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
635	27	28	69

Arroz con verduras (zanahoria, judías verdes, pimiento)

Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas

ADO: HUEVO, SOJA

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

10

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
693	21	29	87

Lentejas estofadas

ADO: GLUTEN

Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

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

17

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
825	33	37	90

Potaje castellano con espinacas y huevo

ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA

F. pollo plancha con lechuga, tomate y zanahoria

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

24

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
678	34	23	85