

## 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	<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	<input type="checkbox"/> 1 <sup>ER</sup> PLATO <input type="checkbox"/> 2 <sup>º</sup> PLATO <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](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

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

**Menú Escolar**

**A+**  
Appplus®  
CALIDAD  
IMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001  
EC-27/1907  
Certificación  
Technival Control  
ACEPTEADO POR IRAM

EMPRESA COLABORADORA CON:

UNHCR ACNUR  
La Agencia de la ONU para los Refugiados

## Ntra. Sra. de la Paloma SIN PESCADO



NOVIEMBRE 2017

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

<b>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS.</b>
<b>ADO:</b> 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)

<b>6</b>	KCAL 812	Proteínas (g) 28	Lípidos (g) 36	Hidratos (g) 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)

<b>13</b>	KCAL 843	Proteínas (g) 30	Lípidos (g) 32	Hidratos (g) 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)

<b>20</b>	KCAL 734	Proteínas (g) 32	Lípidos (g) 26	Hidratos (g) 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)

<b>27</b>	KCAL 697	Proteínas (g) 30	Lípidos (g) 23	Hidratos (g) 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)

<b>7</b>	KCAL 695	Proteínas (g) 32	Lípidos (g) 25	Hidratos (g) 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)

<b>14</b>	KCAL 665	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 19	Hidratos (g) 98
-----------	----------	------------------	----------------	-----------------

Judías blancas con chorizo  
 ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA  
 Tortilla de patata con calabacín a la plancha  
 ADO: HUEVO  
 Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>21</b>	KCAL 710	Proteínas (g) 27	Lípidos (g) 27	Hidratos (g) 90
-----------	----------	------------------	----------------	-----------------

Judías verdes rehogadas  
 Pollo asado con patatas fritas  
 Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>28</b>	KCAL 598	Proteínas (g) 29	Lípidos (g) 27	Hidratos (g) 60
-----------	----------	------------------	----------------	-----------------

--

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)

**1**

<b>8</b>	KCAL 526	Proteínas (g) 27	Lípidos (g) 14	Hidratos (g) 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)

**8**

<b>15</b>	KCAL 644	Proteínas (g) 27	Lípidos (g) 26	Hidratos (g) 76
-----------	----------	------------------	----------------	-----------------

Crema de zanahoria, acelga y apio  
 Pavo guisado con verduras y arroz  
 Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

**9**

<b>22</b>	KCAL 688	Proteínas (g) 36	Lípidos (g) 25	Hidratos (g) 80
-----------	----------	------------------	----------------	-----------------

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)

**16**

<b>16</b>	KCAL 662	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 36	Hidratos (g) 60
-----------	----------	------------------	----------------	-----------------

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)

**23**

<b>23</b>	KCAL 734	Proteínas (g) 22	Lípidos (g) 34	Hidratos (g) 85
-----------	----------	------------------	----------------	-----------------

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**

<b>24</b>	KCAL 678	Proteínas (g) 34	Lípidos (g) 23	Hidratos (g) 85
-----------	----------	------------------	----------------	-----------------

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**

<b>29</b>	KCAL 825	Proteínas (g) 24	Lípidos (g) 44	Hidratos (g) 84
-----------	----------	------------------	----------------	-----------------

Sopa 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**

<b>2</b>	KCAL 812	Proteínas (g) 28	Lípidos (g) 36	Hidratos (g) 94
----------	----------	------------------	----------------	-----------------

Arroz con pollo  
 Salchichas de pavo con pisto  
 ADO: SOJA  
 Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

**3**

<b>3</b>	KCAL 635	Proteínas (g) 27	Lípidos (g) 28	Hidratos (g) 69
----------	----------	------------------	----------------	-----------------

Menú elaborado por el departamento de nutrición de PARGA Y LÓPEZ, S.L.