

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 sienta 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"/>
Comer bien habituadamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1º Plato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2º Plato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Postre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habla con tono moderado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quita el menaje, mobiliario, juegos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeto al personal del comedor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeto a sus compañeros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participa en talleres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Monitor:

Ficha técnica de platos contactar en:
www.pargaylopez.com

Parga y López

EMPRESA
COLABORADORA CON



Menú escolar



Servicio de alimentación a colectividades

C/ Flora Tristán 10, 28919 Laganés (MADRID) • Telf.: 91 478 42 39 / Fax: 91 478 94 63
WEB: pargaylopez.com • E-MAIL: info@pargaylopez.com



Colegio / School

Ntra. Sra. de la Paloma CELÍACOS

Parga y López

Mes / Month

MARZO 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 **ALÉRGENOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

Sopa de cocido
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Cocido completo
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y
pan sin gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
1	665	26	19	98

Espaguetis con queso
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, SOJA
cinta de lomo fresco con patata panadera
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin
gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
2	841	32	39	90

Judías verdes rehogadas
Palometa al horno con patata panadera
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y
pan sin gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
3	575	26	20	74

Macarrones napolitana
ADO: SOJA
F. de lenguadina al horno con ensalada
ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y
pan sin gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
6	624	29	15	93

Lentejas con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada
ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y
pan sin gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
7	697	29	24	91

Brócoli rehogado
Ragout de ternera con patatas fritas
ADO: APIO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y
pan sin gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
8	608	26	28	63

Puchero de garbanzos
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO
Bacalao al horno con ensalada
ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y
pan sin gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
9	637	32	19	85

Arroz con tomate
Jamoncitos de pollo asados con ensalada
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin
gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
10	526	26	21	58

Espirales con bacon
ADO: SOJA, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Merluza a la plancha con ensalada
ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y
pan sin gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
13	691	30	22	93

Judías blancas con chorizo
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Tortilla con fiambre y ensalada
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y
pan sin gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
14	722	30	29	85

Crema de calabaza
ADO: APIO
Salmón a la plancha con patata panadera
ADO: PESCADO

Yogur (lácteos y derivados) y pan sin
gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
15	521	21	24	55

Arroz caldoso con calamares
ADO: MOLUSCOS
F. de pollo a la plancha con patatas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y
pan sin gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
16	784	30	30	100

NO LECTIVO

FIESTA

Lentejas con arroz
filetes rusos con ensalada
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y
pan sin gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
21	889	38	31	114

Patatas riojana
ADO: SOJA
Palometa a la plancha con ensalada de tomate
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y
pan sin gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
22	643	25	24	82

Sopa de cocido
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Cocido completo
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin
gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
23	588	26	19	80

Crema de verduras frescas
ADO: APIO
Ragú de pavo con patatas fritas
ADO: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y
pan sin gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
24	834	36	35	94

Coditos con tomate y queso
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, SOJA
Filete de platija al horno con ensalada
ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y
pan sin gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
27	666	32	19	93

Judías pintas estofadas
ADO: HUEVO
Tortilla española con ensalada
ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y
pan sin gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
28	721	28	27	91

Crema de calabacín
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Ragú de ternera con verdura y patatas
ADO: APIO
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin
gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
29	780	27	40	77

Potaje castellano
ADO: HUEVO, SOJA
Pollo asado con patatas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y
pan sin gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
30	805	37	27	105

Paella mixta
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS,
MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Bacalao a la plancha con ensalada
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y
pan sin gluten (altramuces)

NO	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
31	651	32	21	83