

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a:

Nivel



NORMAS	SI	NO	AVOID
Se lava las manos antes de comer	●	●	●
Se sienta correctamente en las entradas y salidas	●	●	●
Se comporta con decorum en la mesa	●	●	●
	1º Plato	●	●
Come bien habitualmente	●	●	●
	2º Plato	●	●
	Pestes	●	●
Habla con tono moderado	●	●	●
Cuida el menaje, mobiliario, juegos	●	●	●
Respeto al personal del comedor	●	●	●
Respeto a sus compañeros	●	●	●
Participa en talleres	●	●	●

Monitor:

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

Parga y López

EMPRESA COLABORADORA CON



Menú School menu
escolar



Servicio de alimentación a colectividades

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



Colegio / School

Ntra. Sra. de la Paloma CELÍACOS

Lunes / Monday

Martes / Tuesday

Miércoles / Wednesday

Jueves / Thursday

MARZO 2017



Parga y López

Mes / Month

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 (altramueses)

dia 1	KCAL 665	Proteinas (g) 26	Lípidos (g) 19	Hidratos (g) 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 (altramueses)

dia 2	KCAL 841	Proteinas (g) 32	Lípidos (g) 39	Hidratos (g) 90
-------	----------	------------------	----------------	-----------------

Judías verdes rehogadas

Palometa al horno con patata panadera
ADO: PESCADO

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

dia 3	KCAL 575	Proteinas (g) 26	Lípidos (g) 20	Hidratos (g) 74
-------	----------	------------------	----------------	-----------------

Macarrones napolitana

ADO: SOJA

F. de lenguadina al horno con ensalada

ADO: PESCADO

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

dia 6	KCAL 624	Proteinas (g) 29	Lípidos (g) 15	Hidratos (g) 93
-------	----------	------------------	----------------	-----------------

Lentejas con verduras

Tortilla de calabacín con ensalada

ADO: HUEVO

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

dia 7	KCAL 697	Proteinas (g) 29	Lípidos (g) 24	Hidratos (g) 91
-------	----------	------------------	----------------	-----------------

Brócoli rehogado

Ragout de ternera con patatas fritas

ADO: APIO

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

dia 8	KCAL 608	Proteinas (g) 26	Lípidos (g) 28	Hidratos (g) 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 (altramueses)

dia 9	KCAL 637	Proteinas (g) 32	Lípidos (g) 19	Hidratos (g) 85
-------	----------	------------------	----------------	-----------------

Arroz con tomate

Jamóncitos de pollo asados con ensalada

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

dia 10	KCAL 526	Proteinas (g) 26	Lípidos (g) 21	Hidratos (g) 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 (altramueses)

dia 13	KCAL 691	Proteinas (g) 30	Lípidos (g) 22	Hidratos (g) 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 (altramueses)

dia 14	KCAL 722	Proteinas (g) 30	Lípidos (g) 29	Hidratos (g) 85
--------	----------	------------------	----------------	-----------------

Crema de calabaza

ADO: APIO

Salmón a la plancha con patata panadera

ADO: PESCADO

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

dia 15	KCAL 521	Proteinas (g) 21	Lípidos (g) 24	Hidratos (g) 55
--------	----------	------------------	----------------	-----------------

Arroz caldoso con calamares

ADO: MOLUSCOS

F. de pollo a la plancha con patatas

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

dia 16	KCAL 784	Proteinas (g) 30	Lípidos (g) 30	Hidratos (g) 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 (altramueses)

dia 21	KCAL 889	Proteinas (g) 38	Lípidos (g) 31	Hidratos (g) 114
--------	----------	------------------	----------------	------------------

Patatas riojana

ADO: SOJA

Palometa a la plancha con ensalada de tomate

ADO: PESCADO

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

dia 22	KCAL 643	Proteinas (g) 25	Lípidos (g) 24	Hidratos (g) 82
--------	----------	------------------	----------------	-----------------

Sopa de cocido

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido completo

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

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

dia 23	KCAL 588	Proteinas (g) 26	Lípidos (g) 19	Hidratos (g) 80
--------	----------	------------------	----------------	-----------------

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 (altramueses)

dia 27	KCAL 666	Proteinas (g) 32	Lípidos (g) 19	Hidratos (g) 93
--------	----------	------------------	----------------	-----------------

Judías pintas estofadas

ADO: HUEVO

Tortilla española con ensalada

ADO: HUEVO

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

dia 28	KCAL 721	Proteinas (g) 28	Lípidos (g) 27	Hidratos (g) 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 (altramueses)

dia 29	KCAL 780	Proteinas (g) 27	Lípidos (g) 40	Hidratos (g) 77
--------	----------	------------------	----------------	-----------------

Potaje castellano

ADO: HUEVO, SOJA

Pollo asado con patatas

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

dia 30	KCAL 805	Proteinas (g) 37	Lípidos (g) 27	Hidratos (g) 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 (altramueses)

dia 31	KCAL 651	Proteinas (g) 32	Lípidos (g) 21	Hidratos (g) 83
--------	----------	------------------	----------------	-----------------