

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"/>
Come bien habitualmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1º Plato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º Plato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Pastre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habla con tono moderado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quita el móvil, 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



Menú School menu 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 SIN HUEVO

Parga y Lopez

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 **ALERGENOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

Sopa de cocido (fideos sin huevo)
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido madrileño
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

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

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

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA

cinta de lomo fresco con patata panadera

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

2	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	799	29	36	90

Judías verdes rehogadas

Palometa al horno con patata panadera
ADO: PESCADO

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

3	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	575	26	20	74

Macarrones a la napolitana (pasta sin huevo)
ADO: SOJA

F. de platija al horno con ensalada
ADO: PESCADO

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

6	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	624	29	15	93

Lentejas con verduras
ADO: GLUTEN

Filete de ternera a la plancha con ensalada

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

7	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	735	35	26	90

Brócoli rehogado
Albóndigas en salsa con patatas
ADO: GLUTEN, SOJA, APIO, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

8	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	654	29	29	70

Puchero de garbanzos
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO

Bacalao con tomate
ADO: PESCADO, GLUTEN

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

9	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	704	34	21	95

Arroz con tomate
Jamoncitos de pollo asados con ensalada
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

10	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	526	26	21	58

Espirales con verduras (pasta sin huevo)
ADO: SOJA

Merluza molinera con ensalada
ADO: PESCADO, GLUTEN

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

13	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	802	35	24	130

Judías blancas con chorizo
ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada

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

14	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	832	31	41	85

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

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

15	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	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 integral (gluten, soja, sésamo, sulfitos y sulfurosos)

16	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	784	30	30	100

NO LECTIVO

FIESTA

Lentejas con arroz
ADO: GLUTEN
Filetes rusos con ensalada
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

21	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	889	38	31	114

Patatas riojana
ADO: SOJA
Palometa con tomate
ADO: PESCADO, GLUTEN

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

22	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	654	27	21	90

Sopa de cocido (fideos sin huevo)
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Cocido madrileño
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

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

23	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	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 (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

24	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	834	36	35	94

Coditos con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA
Filete de platija al horno con ensalada
ADO: PESCADO

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

27	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	624	29	15	93

Judías pintas con verduras
ADO: GLUTEN
Salchichas frescas con ensalada
ADO: SULFITOS Y SULFUROSOS

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

28	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	727	26	31	86

Crema de calabacín
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Ragú de ternera con verdura y patatas
ADO: APIO

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

29	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	780	27	40	77

Puchero de garbanzos
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO
Pollo asado con patatas
Fruta, leche y pan integral (gluten, soja, sésamo, sulfitos y sulfurosos)

30	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	805	37	27	105

Paella mixta
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Bacalao riojana
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

31	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	694	33	22	91