

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	☐	☐	☐
Se sienta correctamente en las sillas y salidas	☐	☐	☐
Se comporta con corrección en la mesa	☐	☐	☐
Come bien habitualmente	1º Plato	☐	☐
	2º Plato	☐	☐
	Postre	☐	☐
Habla con tono moderado	☐	☐	☐
Quita 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




Menú escolar





Servicio de alimentación a colectividades

C/ Flora Tristán 10, 28919 Leganés (MADRID) • Telf.: 91 478 42 39 / Fax: 91 478 94 63
Web: pargaylopez.com • Email: info@pargaylopez.com



Colegio / School

Ntra. Sra. de la Paloma SIN LACTOSA

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: GLUTEN, HUEVO, SOJA

Cocido completo (sin morcilla)

ADO: SOJA

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

1

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
556	20	11	94

Espaguetis con tomate

ADO: HUEVO, GLUTEN

cinta de lomo fresco con patata panadera

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

2

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
804	28	34	96

Judías verdes rehogadas

Palometa al horno con patata panadera

ADO: PESCADO

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

3

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
508	22	16	70

Macarrones a la napolitana

ADO: HUEVO, GLUTEN

F. de platija en salsa verde

ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

6

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
613	27	14	95

Lentejas con verduras

ADO: GLUTEN

Tortilla de calabacín con ensalada

ADO: HUEVO

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

7

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
630	25	20	86

Brócoli rehogado

Albóndigas en salsa con patatas

ADO: GLUTEN, SOJA, APIO, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

8

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
587	25	25	66

Potaje de garbanzos y espinacas

ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA

Bacalao con tomate

ADO: PESCADO, GLUTEN

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

9

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
637	31	17	90

Arroz con tomate

Jamonicitos de pollo asados con ensalada

Yogur de soja (soja) y pan (gluten,
soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

10

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
531	25	19	64

Espirales con verduras

ADO: GLUTEN, HUEVO

Merluza molinera con ensalada

ADO: PESCADO, GLUTEN

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

13

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
736	32	20	125

Judías blancas con verduras

ADO: GLUTEN

Tortilla francesa con ensalada

ADO: HUEVO

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

14

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
586	21	20	80

Crema de calabaza

ADO: APIO

Salmón en salsa con patata panadera

ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Yogur de soja (soja) y pan (gluten,
soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

15

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
570	23	20	72

Arroz caldoso con calamares

ADO: MOLUSCOS

F. de pollo a la plancha con patatas

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

16

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
717	26	26	95

NO LECTIVO

FIESTA

Lentejas con arroz

ADO: GLUTEN

filetes rusos con ensalada

ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

21

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
822	34	27	110

Patatas riojana

ADO: SOJA

Palometa con pisto

ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

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

22

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
625	23	21	86

Sopa de cocido

ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA

Cocido completo (sin morcilla)

ADO: SOJA

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

23

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
551	22	12	86

Crema de verduras frescas

ADO: APIO

Ragú de pavo con patatas fritas

ADO: APIO

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

24

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
767	32	31	90

Coditos con tomate

ADO: GLUTEN, HUEVO

Filete de platija romana con ensalada

ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

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

27

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
661	27	19	95

Judías pintas estofadas

ADO: GLUTEN, HUEVO

Tortilla española con ensalada

ADO: HUEVO

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

28

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
654	24	23	87

Crema de zanahoria

ADO: APIO

Ragú de ternera con verdura y patatas

ADO: APIO

Yogur de soja (soja) y pan (gluten,
soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

29

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
735	25	33	82

Potaje castellano

ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA

Pollo asado con patatas

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

30

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
738	33	23	100

Paella mixta

ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS,
MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

Bacalao riojana

ADO: PESCADO, GLUTEN

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

31

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
628	29	18	86