

Sugerencias para la cena

Lunes	Martes	Miercoles	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 mesas y sillas	●	●	●
Se comporta con decoración en la mesa	●	●	●
Come bien habitualmente	1º Plato ●	●	●
Come bien habitualmente	2º Plato ●	●	●
	Pestón ●	●	●
Habla con tono moderado	●	●	●
Cuida el menaje, mobiliario, juegos	●	●	●
Respeto al personal del comedor	●	●	●
Respeto a sus compañeros	●	●	●
Participa en tutorías	●	●	●

Monitor:

Richa tiene de platos contactar con:
www.pargaylopez.com

○ Parga y López

DAMPA
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 • EMAIL: info@pargaylopez.com



Colegio / School

Ntra. Sra. de la Paloma SIN HUEVO, SIN LACTOSA

Lunes / Monday

Martes / Tuesday

Miércoles / Wednesday

Jueves / Thursday

ABRIL 2017

Parga y López



En cumplimiento del RD 126/2015,
disponemos en nuestras cocinas de la
información relativa a ALÉRGENOS.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

Lentejas con verduras

ADO: GLUTEN

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla

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

DÍA 3

KCAL	776	Proteínas (g)	30	Lípidos (g)	35	Hidratos (g)	85
------	-----	---------------	----	-------------	----	--------------	----

Arroz blanco con tomate

Ragout de pavo con zanahorias y puré de patata

ADO: APIO

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

DÍA 4

KCAL	733	Proteínas (g)	32	Lípidos (g)	27	Hidratos (g)	91
------	-----	---------------	----	-------------	----	--------------	----

Potaje Gitano: Garbanzos, judías blancas y bacalao

ADO: PESCADO

Merluza a la plancha con ensalada de
lechuga, zanahoria y maíz

ADO: PESCADO

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

DÍA 5

KCAL	574	Proteínas (g)	29	Lípidos (g)	15	Hidratos (g)	81
------	-----	---------------	----	-------------	----	--------------	----

Brócoli rehogado

Albóndigas con verdura y patatas fritas

ADO: APIO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

DÍA 6

KCAL	715	Proteínas (g)	28	Lípidos (g)	36	Hidratos (g)	68
------	-----	---------------	----	-------------	----	--------------	----

NO LECTIVO

DÍA 7

VACACIONES DE SEMANA SANTA

DÍA 10

DÍA 11

DÍA 12

DÍA 13

DÍA 14

NO LECTIVO

DÍA 17

Macarrones con tomate

ADO: HUEVO, GLUTEN

Merluza a la plancha con
ensalada de lechuga y zanahoria

ADO: PESCADO

Piña en su jugo y pan integral (gluten, soja,
sulfitos y sulfuroso, sésamo)

DÍA 18

KCAL	564	Proteínas (g)	25	Lípidos (g)	11	Hidratos (g)	92
------	-----	---------------	----	-------------	----	--------------	----

Judías verdes con patatas rehogadas

Jamoncitos de pollo asados con champiñón

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

DÍA 19

KCAL	607	Proteínas (g)	31	Lípidos (g)	23	Hidratos (g)	69
------	-----	---------------	----	-------------	----	--------------	----

Judías blancas con verduras

ADO: GLUTEN

Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate

ADO: PESCADO

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

DÍA 20

KCAL	595	Proteínas (g)	28	Lípidos (g)	14	Hidratos (g)	89
------	-----	---------------	----	-------------	----	--------------	----

Arroz caldoso con calamares

ADO: MOLUSCOS

Salchichas frescas a la plancha con
ensalada de lechuga, tomate y maíz

ADO: SULFITOS Y SULFUROSOS

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

DÍA 21

KCAL	839	Proteínas (g)	25	Lípidos (g)	30	Hidratos (g)	117
------	-----	---------------	----	-------------	----	--------------	-----

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

Salmón al horno con ensalada
de lechuga, maíz y remolacha

ADO: PESCADO

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

DÍA 24

KCAL	628	Proteínas (g)	24	Lípidos (g)	20	Hidratos (g)	87
------	-----	---------------	----	-------------	----	--------------	----

Lentejas guisadas con verduras

ADO: GLUTEN

Salchichas de pavo con ensalada
de lechuga, tomate y cebolla

ADO: SOJA

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

DÍA 25

KCAL	685	Proteínas (g)	31	Lípidos (g)	24	Hidratos (g)	86
------	-----	---------------	----	-------------	----	--------------	----

Sopa de cocido (fideos sin huevo)

ADO: SOJA

Cocido madrileño (sin gallina, sin morcilla)

ADO: SOJA

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

DÍA 26

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

Fideuá (fideos sin huevo)

ADO: SOJA, CRUSTÁCEOS, PESCADO,
MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

F. de platija a la plancha con ensalada de
lechuga, aceitunas y zanahoria

ADO: PESCADO

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

DÍA 27

KCAL	656	Proteínas (g)	35	Lípidos (g)	19	Hidratos (g)	87
------	-----	---------------	----	-------------	----	--------------	----

Verduras frescas trituradas

ADO: APIO

Estofado de ternera con arroz y zanahoria

ADO: APIO

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

DÍA 28

KCAL	747	Proteínas (g)	30	Lípidos (g)	26	Hidratos (g)	99
------	-----	---------------	----	-------------	----	--------------	----