

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 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Se sienta correctamente en las entradas y salidas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Se comporta bien comiendo en la mesa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 1º Piso | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Come bien habitualmente | 2º Piso | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 3º Piso | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Habla con tono moderado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Cuida el menaje, mobiliario, juegos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Respeto al personal del comedor | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Respeto a sus compañeros | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Participa en talleres | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Monitor:

Para tener 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 • [EMAIL: info@pargaylopez.com](mailto:info@pargaylopez.com)



Colegio / School

Ntra. Sra. de la Paloma SIN PROT/LACTOSA

Lunes / Monday

Martes / Tuesday

Miércoles / Wednesday

Jueves / Thursday

JUNIO 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

Ensalada de patata
Bacalao con pisto
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y
sulfuroso, sesamo)

5 KCAL 633 | Proteinas (g) 25 | Lipidos (g) 21 | Hidratos (g) 87

Judías pintas con verduras
ADO: GLUTEN
Tortilla de calabacín con lechuga, zanahoria y manzana
ADO: HUEVO
Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten,
soja, sulfitos y sulfuroso, sesamo)

6 KCAL 585 | Proteinas (g) 24 | Lipidos (g) 21 | Hidratos (g) 73

Espaguetis con tomate
ADO: GLUTEN, HUEVO
F. de platija con lechuga, tomate y remolacha
ADO: PESCADO
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y
sulfuroso, sesamo)

12 KCAL 571 | Proteinas (g) 25 | Lipidos (g) 13 | Hidratos (g) 87

Alubias blancas estofadas
ADO: GLUTEN, HUEVO
Tortilla de patatas con ensalada
ADO: HUEVO
Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y
sulfuroso, sesamo)

13 KCAL 654 | Proteinas (g) 24 | Lipidos (g) 23 | Hidratos (g) 87

Macarrones con tomate
ADO: GLUTEN, HUEVO
Tortilla de jamón con lechuga, zanahoria y maíz
ADO: HUEVO, SOJA
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y
sulfuroso, sesamo)

19 KCAL 623 | Proteinas (g) 22 | Lipidos (g) 20 | Hidratos (g) 89

Judías verdes con aceite y vinagre
Ragu de ternera con zanahoria y arroz
ADO: APIO
Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y
sulfuroso, sesamo)

20 KCAL 621 | Proteinas (g) 24 | Lipidos (g) 24 | Hidratos (g) 76

Paella de marisco

*ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS,
MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS*

Salmón a la plancha con
ensalada de lechuga y tomate
ADO: PESCADO

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

1 KCAL 658 | Proteinas (g) 28 | Lipidos (g) 26 | Hidratos (g) 78

Puré de verduras
ADO: APIO

Chuleta de cerdo con tomate y verduras
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y
sulfuroso, sesamo)

2 KCAL 801 | Proteinas (g) 22 | Lipidos (g) 49 | Hidratos (g) 68

Puré de zanahorias
ADO: APIO

F. merluza romana con lechuga, maíz y cebolla
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y
sulfuroso, sesamo)

9 KCAL 598 | Proteinas (g) 22 | Lipidos (g) 22 | Hidratos (g) 79

Macarrones con tomate

ADO: GLUTEN, HUEVO

Lomo de cerdo a la plancha con lechuga,
tomate y aceitunas
Fruta y pan integral (gluten,
soja, sulfitos y sulfuroso, sesamo)

8 KCAL 748 | Proteinas (g) 24 | Lipidos (g) 34 | Hidratos (g) 87

Puré de zanahorias
ADO: APIO

Arroz con tomate
F. pollo plancha con lechuga, manzana y zanahoria
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfuroso, sesamo)

16 KCAL 548 | Proteinas (g) 24 | Lipidos (g) 21 | Hidratos (g) 64

Lentejas con verduras

ADO: GLUTEN

Palometa con pisto
ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO
Fruta y pan integral (gluten,
soja, sulfitos y sulfuroso, sesamo)

15 KCAL 635 | Proteinas (g) 31 | Lipidos (g) 15 | Hidratos (g) 94

**COMIDA ESPECIAL
FIN DE CURSO**

22 KCAL | Proteinas (g) | Lipidos (g) | Hidratos (g)