

## Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

## Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: ..... Nivel .....

NORMAS	SÍ	NO	A VECES
SE lava las manos antes de comer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE SITÚA 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"/> 1 <sup>º</sup> PLATO <input type="checkbox"/> 2 <sup>º</sup> PLATO <input type="checkbox"/> POSTRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HABLA CON TONO MODERADO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CUIDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPETA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPETA A SUS COMPAÑEROS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PARTICIPA EN TALLERES/JUEGOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Monitor:

Ficha técnica de platos contactar en:  
[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

 Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades

Eres lo que comes.



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

[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

Menú  
Escolar



EMPRESA  
COLABORADORA CON:



## Ntra. Sra. de la Paloma SIN PESCADO



OCTUBRE 2017

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Macarrones con tomate ADO: GLUTEN, HUEVO
Escalope de ternera con ensalada de lechuga y tomate ADO: HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 2) KCAL 887   Proteínas (g) 37   Lipidos (g) 38   Hidratos (g) 100

Lentejas con verduras ADO: GLUTEN
Tortilla española con berenjena rebozada ADO: HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 3) KCAL 749   Proteínas (g) 31   Lipidos (g) 28   Hidratos (g) 95

Puré de verduras frescas/aceglas, puerro, apio, patata ADO: APIÓ
F. de pollo plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 4) KCAL 598   Proteínas (g) 26   Lipidos (g) 21   Hidratos (g) 76

Arroz blanco con tomate
Albóndigas en salsa con verduras ADO: GLUTEN, SOJA, APIÓ, SULFITOS Y SULFUROSOS
Helado (lácteos y derivados, frutos de cáscara, huevo, soja, gluten) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 5) KCAL 634   Proteínas (g) 25   Lipidos (g) 23   Hidratos (g) 82

Judías pintas con verduras ADO: GLUTEN
Salchichas frescas con ensalada de lechuga, tomate y maíz ADO: SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 6) KCAL   Proteínas (g)   Lipidos (g)   Hidratos (g)

Ensalada de pasta (sin atún) ADO: GLUTEN, HUEVO
Tortilla de pavo con ensalada de lechuga y tomate ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 9) KCAL 698   Proteínas (g) 28   Lipidos (g) 31   Hidratos (g) 76

Puré de champiñón ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Muslitos de pollo con arroz
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 10) KCAL 585   Proteínas (g) 30   Lipidos (g) 15   Hidratos (g) 82

Sopa de cocido con fideos ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Cocido/pollo, morcillo, repollo ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 11) KCAL 665   Proteínas (g) 26   Lipidos (g) 19   Hidratos (g) 98

FIESTA
(Día 12)

NO LECTIVO
(Día 13)

Arroz a la campesina ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y remolacha ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 16) KCAL 717   Proteínas (g) 21   Lipidos (g) 32   Hidratos (g) 85

Judías blancas con verduras ADO: GLUTEN
Lomo fresco con ensalada de lechuga y tomate
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 17) KCAL 836   Proteínas (g) 31   Lipidos (g) 41   Hidratos (g) 85

Coliflor con mahonesa ADO: HUEVO
Ragú de pavo con patatas dado ADO: APIÓ
Helado (lácteos y derivados, frutos de cáscara, huevo, soja, gluten) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 18) KCAL 776   Proteínas (g) 34   Lipidos (g) 44   Hidratos (g) 61

Sopa de picadillo/huevo, pollo, jamón ADO: SOJA, HUEVO, APIÓ, GLUTEN
Frusos con tomate y ensalada ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 19) KCAL 633   Proteínas (g) 26   Lipidos (g) 29   Hidratos (g) 67

Puchero de garbanzos ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIÓ
Escalope de pollo empanado con ensalada ADO: HUEVO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 20) KCAL   Proteínas (g)   Lipidos (g)   Hidratos (g)

Macarrones con tomate ADO: GLUTEN, HUEVO
Ternera a la jardinera con zanahoria y guisantes
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 23) KCAL   Proteínas (g)   Lipidos (g)   Hidratos (g)

Lentejas con verduras/pimiento, zanahoria, patata ADO: GLUTEN
Pollo asado con champiñones
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 24) KCAL 624   Proteínas (g) 36   Lipidos (g) 14   Hidratos (g) 88

Judías verdes portuguesa
Lomo fresco con patatas dado
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 25) KCAL 735   Proteínas (g) 27   Lipidos (g) 44   Hidratos (g) 58

Arroz caldoso con verduras
Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y tomate ADO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 26) KCAL 720   Proteínas (g) 25   Lipidos (g) 31   Hidratos (g) 86

Puré de calabaza
Albóndigas de ternera con patatas fritas ADO: APIÓ, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 27) KCAL 753   Proteínas (g) 26   Lipidos (g) 35   Hidratos (g) 84

Espaguetis boloñesa ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 30) KCAL 779   Proteínas (g) 29   Lipidos (g) 32   Hidratos (g) 94

Sopa de cocido ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Cocido madrileño/ternera, chorizo, patata, repollo ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)
(Día 31) KCAL 665   Proteínas (g) 26   Lipidos (g) 19   Hidratos (g) 98