

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	1º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º PLATO	<input type="checkbox"/>	<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



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



Menú Escolar



EMPRESA COLABORADORA CON:



Ntra. Sra. de la Paloma CELÍACOS



NOVIEMBRE 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

Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
ADO: SOJA
Lomo fresco plancha con ensalada de lechuga tomate y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

16	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	779	29	34	89

Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)
ADO: SOJA
F. platija a la plancha con patatas panadera
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

13	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	692	30	15	109

Coditos al ajillo (pasta sin gluten)
ADO: SOJA
Merluza al horno con ensalada de lechuga maíz y zanahoria
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

20	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	648	29	18	93

Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
ADO: SOJA
F. de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

27	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	562	28	10	90

Judías pintas con zanahoria
Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

7	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	619	31	17	86

Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten)
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Cocido madrileño (patatas, morcillo, repollo)
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

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

Judías blancas con chorizo
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Tortilla de patata con calabacín a la plancha
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

21	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	710	27	27	90

Judías verdes rehogadas
Pollo asado con patatas fritas
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

28	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	598	29	27	60

FIESTA

1

Puré de verduras frescas
ADO: APIO
Jamoncitos de pollo asados con patatas al vapor
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

8	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	526	27	14	74

Puré de calabacín
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
F. de pollo plancha con champiñón
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

15	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	644	27	26	76

Crema de zanahorias, acelgas y apio
ADO: APIO
Pavo guisado con verduras y arroz
ADO: APIO
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

22	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	688	36	25	80

Arroz con verduras, zanahoria, judías verdes
Lomo fresco plancha con lechuga, remolacha, maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

29	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	825	24	44	84

Crema de champiñones
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Ragú de ternera con patatas dado
ADO: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

2

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
812	28	36	94

FIESTA

9

Brócoli con mayonesa
ADO: HUEVO
Hamburguesa con patatas fritas
ADO: SOJA
Helado (lácteos y derivados, frutos de cáscara, huevo, soja) y pan sin gluten (altramuces)

16	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	767	25	45	66

Patatas con carne
Salmón a la naranja con ensalada de tomate y lechuga
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

23	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	700	25	30	83

Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten)
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Cocido completo (patata, chorizo, ternera)
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

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

Arroz con pollo
Bacalao a la plancha con pisto
ADO: PESCADO
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

3

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
542	27	17	70

Guiso de fideos con calamares (pasta sin gluten)
ADO: SOJA, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
ADO: HUEVO, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

10

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
714	26	29	86

Lentejas estofadas
Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

17

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
659	34	18	91

Potaje castellano con espinacas y huevo
ADO: HUEVO, SOJA
F. pollo plancha con lechuga, tomate y zanahoria
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

24

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
678	34	23	85