

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"/> |
| RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| RESPECTA 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:



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

Ntra. Sra. de la Paloma MUSULMANES



DICIEMBRE 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

Lentejas con verduras

ADO: GLUTEN

Tortilla española con lechuga, maíz, aceitunas

ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 4

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 758 | 31 | 28 | 96 |

Coditos con queso y tomate

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN

Jamoncitos de pollo con patatas al vapor

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

DÍA 5

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 712 | 35 | 15 | 109 |

FIESTA

DÍA NO LECTIVO

FIESTA

DÍA 1

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 601 | 25 | 13 | 97 |

DÍA 8

Arroz blanco con tomate

Tortilla con calabacín, lechuga, tomate y maíz

ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 11

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 625 | 18 | 28 | 76 |

Judías blancas con verdura

ADO: GLUTEN

F. merluza al horno con patatas a lo pobre

ADO: PESCADO

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

DÍA 12

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 642 | 32 | 12 | 102 |

DÍA 6

Puré de calabacín

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Ragú de ternera con arroz

ADO: APIO

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 13

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 711 | 28 | 31 | 81 |

DÍA 7

Espaguetis al ajillo

ADO: GLUTEN, HUEVO

F. de platija con lechuga, remolacha, cebolla, maíz

ADO: PESCADO

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

DÍA 14

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 628 | 28 | 17 | 90 |

DÍA 15

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 665 | 26 | 19 | 98 |

Judías verdes portuguesa

Bacalao rebozado, con lechuga, maíz, aceitunas

ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 18

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 630 | 27 | 28 | 67 |

Lentejas con verduras

ADO: GLUTEN

F. de pollo plancha con champiñon

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

DÍA 19

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 697 | 36 | 21 | 90 |

Crema de calabacín y calabaza

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Ternera a la plancha con patatas al vapor

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 20

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 706 | 27 | 26 | 92 |

Macarrones hornados con queso

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Salmón plancha con verduras salteadas

ADO: PESCADO

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

DÍA 21

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 741 | 31 | 27 | 93 |

DÍA 22

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| | | | |

COMIDA ESPECIAL NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

DÍA 25



DÍA 26

DÍA 27



DÍA 28

DÍA 29

