

## 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	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>1<sup>ER</sup> PLATO</td></tr> <tr><td>2<sup>º</sup> PLATO</td></tr> <tr><td>POSTRE</td></tr> </table>	1 <sup>ER</sup> PLATO	2 <sup>º</sup> PLATO	POSTRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 <sup>ER</sup> PLATO						
2 <sup>º</sup> PLATO						
POSTRE						
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](http://www.pargaylopez.com)

 **Parga y López**

Servicio de alimentación a colectividades

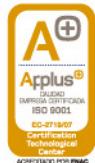
*Eres lo que comes.*



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:



Asociación de Celiacos y  
Sensibles al Gluten  
Comunidad de Madrid

## Ntra. Sra. de la Paloma SIN HUEVO



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 toledana con zanahoria, chorizo, cebolla  
ADO: SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN

Salchichas de pavo con lechuga, maíz, aceitunas  
ADO: SOJA

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

**DÍA 4** KCAL 771 Proteínas (g) 35 Lipidos (g) 34 Hidratos (g) 83

Arroz blanco con tomate

Lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz

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

**DÍA 11** KCAL 800 Proteínas (g) 24 Lipidos (g) 44 Hidratos (g) 76

Judías verdes portuguesa

Bacalao al horno con lechuga, maíz, aceitunas  
ADO: PESCADO

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

**DÍA 18** KCAL 608 Proteínas (g) 25 Lipidos (g) 30 Hidratos (g) 60



Coditos con tomate (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

Jamoncitos de pollo con patatas al vapor

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

**DÍA 5** KCAL 670 Proteínas (g) 32 Lipidos (g) 12 Hidratos (g) 109

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 642 Proteínas (g) 32 Lipidos (g) 12 Hidratos (g) 102

Lentejas con verduras

ADO: GLUTEN

F. de pollo plancha con champiñón

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

**DÍA 19** KCAL 697 Proteínas (g) 36 Lipidos (g) 21 Hidratos (g) 90

FIESTA

**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 711 Proteínas (g) 28 Lipidos (g) 31 Hidratos (g) 81

Crema de calabacín y calabaza

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Lomo fresco plancha con patas al vapor

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

**DÍA 20** KCAL 814 Proteínas (g) 25 Lipidos (g) 39 Hidratos (g) 92

DÍA NO LECTIVO

**DÍA 7**

Espaguetis al ajillo (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

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 628 Proteínas (g) 28 Lipidos (g) 17 Hidratos (g) 90

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

Salmón plancha con verduras salteadas

ADO: PESCADO

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

**DÍA 21** KCAL 699 Proteínas (g) 28 Lipidos (g) 24 Hidratos (g) 93

VACACIONES DE NAVIDAD

**DÍA 28**

FIESTA

**DÍA 8**

Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo)

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido madrileño (sin gallina)

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

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

**DÍA 15** KCAL 665 Proteínas (g) 26 Lipidos (g) 19 Hidratos (g) 98

COMIDA ESPECIAL NAVIDAD

**DÍA 22**

VACACIONES DE NAVIDAD



VACACIONES DE NAVIDAD

**DÍA 27**



**DÍA 28**

