

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	1 ^{ER} PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2 ^º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	POSTRE	<input type="checkbox"/>	<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:



Asociación de Celiacos y
Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

Ntra. Sra. de la Paloma CELÍACOS



ENERO 2018

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 ALÉGENOS.

ADO: Alégenos de Declaración Obligatoria

Lentejas estofadas
Tortilla de espinacas y ensalada de lechuga, tomate y maíz
ADO: HUEVO
Piña en su jugo, pan sin gluten (altramuces)

DÍA 8 Kcal. 633 Prot. 25 Lip. 20 H.C. 89

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

DÍA 15 Kcal. 642 Prot. 29 Lip. 18 H.C. 91

Coditos con tomate (pasta sin gluten)
ADO: SOJA
Lomo fresco a la plancha con lechuga, remolacha y maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 22 Kcal. 779 Prot. 29 Lip. 34 H.C. 89

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

DÍA 29 Kcal. 577 Prot. 23 Lip. 20 H.C. 76

Crema de verduras frescas
ADO: APIO
Muslos de pollo guisados con arroz
ADO: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 9 Kcal. 699 Prot. 28 Lip. 22 H.C. 98

Judías pintas con verduras
Tortilla de patatas con tomate natural en rodajas
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 16 Kcal. 715 Prot. 27 Lip. 27 H.C. 91

Lentejas con verduras
Bacalao al horno con guarnición de berenjena, cebolla, pimiento
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 23 Kcal. 660 Prot. 34 Lip. 18 H.C. 92

Judías verdes rehogadas
Ternera en salsa con patatas panadera
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 30 Kcal. 744 Prot. 25 Lip. 39 H.C. 74

Judías verdes con tomate
Cinta de lomo fresca con puré de patatas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 10 Kcal. 767 Prot. 26 Lip. 39 H.C. 77

Arroz con verduras y pollo
Palometa al horno con pisto
ADO: PESCADO
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 17 Kcal. 541 Prot. 25 Lip. 17 H.C. 72

Sopa de arroz
ADO: APIO
Filete de pollo a la plancha con champiñón
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 24 Kcal. 597 Prot. 31 Lip. 24 H.C. 65

Sopa de cocido (pasta sin gluten)
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Cocido completo, repollo, morcillo, zanahoria
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 31 Kcal. 665 Prot. 26 Lip. 19 H.C. 98

Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
ADOS: SOJA
Bacalao con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 11 Kcal. 628 Prot. 29 Lip. 15 H.C. 94

Crema de brócoli con mayonesa
ADO: HUEVO
Estofado de ternera, zanahoria, guisantes, pimiento y arroz
ADO: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 18 Kcal. 759 Prot. 32 Lip. 34 H.C. 81

Verduras frescas en puré
ADO: APIO
Ragú de pavo con patatas guisadas
ADO: APIO
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 25 Kcal. 626 Prot. 34 Lip. 25 H.C. 67

Patatas con calamares
ADO: MOLUSCOS
Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y maíz
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 26 Kcal. 654 Prot. 20 Lip. 26 H.C. 85



Jornadas Gastronómicas de Galicia

19 de enero de 2018

Sopa de cocido (pasta sin gluten)
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Cocido completo, ternera, pollo, patata, zanahoria
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 12 Kcal. 588 Prot. 26 Lip. 19 H.C. 80

DÍA DE GALICIA: Caldo gallego
ADO: SOJA
Lacón a la gallega con cachelos
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 19 Kcal. 742 Prot. 33 Lip. 27 H.C. 91

Patatas con calamares
ADO: MOLUSCOS
Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y maíz
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 26 Kcal. 654 Prot. 20 Lip. 26 H.C. 85



Empieza el día con una sonrisa

Día Internacional de la Paz
30 de enero de 2018