

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

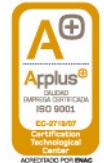
Eres lo que comes.



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 SIN HUEVO, SIN LACTOSA



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 **ALÉRGENOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

Lentejas estofadas

ADO: GLUTEN

Salchichas de pavo con ensalada de lechuga, tomate y maíz

ADO: SOJA

Piña en su jugo, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 8	Kcal. 688	Prot. 30	Lip. 24	H.C. 89
--------------	-----------	----------	---------	---------

Tallarines al ajillo (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

F. de platija con ensalada de lechuga zanahoria y tomate

ADO: PESCADO

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 15	Kcal. 575	Prot. 25	Lip. 14	H.C. 87
---------------	-----------	----------	---------	---------

Coditos con tomate

ADO: HUEVO, GLUTEN

Lomo fresco a la plancha con lechuga, remolacha y maíz

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 22	Kcal. 712	Prot. 25	Lip. 30	H.C. 85
---------------	-----------	----------	---------	---------

Arroz con tomate

F. de merluza en salsa verde con huevo cocido y guisantes

ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 29	Kcal. 569	Prot. 21	Lip. 19	H.C. 79
---------------	-----------	----------	---------	---------

Crema de verduras fresca

ADO: APIO

Muslos de pollo guisados con arroz

ADO: APIO

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

DÍA 9

Kcal. 632	Prot. 24	Lip. 18	H.C. 94
-----------	----------	---------	---------

Judías verdes con tomate

Cinta de lomo fresca con puré de patatas

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 10

Kcal. 700	Prot. 23	Lip. 36	H.C. 72
-----------	----------	---------	---------

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

Bacalao con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

ADO: PESCADO

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

DÍA 11

Kcal. 514	Prot. 23	Lip. 15	H.C. 72
-----------	----------	---------	---------

Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo)

ADO: SOJA

Cocido completo (patata, chorizo, ternera, sin morcilla, sin gallina)

ADO: SOJA

Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 12

Kcal. 551	Prot. 22	Lip. 12	H.C. 86
-----------	----------	---------	---------

Judías pintas con verduras

ADO: GLUTEN

Filete de pollo a la plancha con tomate natural en rodajas

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

DÍA 16

Kcal. 583	Prot. 29	Lip. 17	H.C. 79
-----------	----------	---------	---------

Arroz con verduras y pollo

Palometa con tomate y pisto

ADO: PESCADO, GLUTEN

Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 17

Kcal. 652	Prot. 27	Lip. 21	H.C. 86
-----------	----------	---------	---------

Crema de brócoli

Estofado de ternera, zanahoria, guisantes, pimiento y arroz

ADO: APIO

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

DÍA 18

Kcal. 641	Prot. 27	Lip. 25	H.C. 76
-----------	----------	---------	---------

Lentejas con verduras

ADO: GLUTEN

Bacalao con tomate, berenjena, cebolla, pimiento

ADO: PESCADO, GLUTEN

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

DÍA 23

Kcal. 596	Prot. 32	Lip. 10	H.C. 94
-----------	----------	---------	---------

Sopa de arroz (sin huevo)

Filete de pollo a la plancha con champiñón

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 24

Kcal. 587	Prot. 32	Lip. 22	H.C. 66
-----------	----------	---------	---------

Judías verdes rehogadas

Ternera en salsa con patatas panadera

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

DÍA 30

Kcal. 677	Prot. 21	Lip. 35	H.C. 69
-----------	----------	---------	---------

Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo)

ADO: SOJA

Cocido completo (patata, chorizo, ternera, sin morcilla, sin gallina)

ADO: SOJA

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

DÍA 31

Kcal. 556	Prot. 20	Lip. 11	H.C. 94
-----------	----------	---------	---------



Jornadas Gastronómicas de

Galicia

19 de enero de 2018



Empieza el día con una sonrisa

Día Internacional de la Paz
30 de enero de 2018