

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 PESCADO



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

Tortilla de espinacas y ensalada de lechuga y maíz

ADO: HUEVO

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

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

Crema de verduras frescas

ADO: APIO

Muslos de pollo guisados con arroz

ADO: APIO

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

DÍA 9

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

Judías verdes con tomate

Cinta de lomo fresca con puré de patatas

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

DÍA 10

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

Macarrones con tomate y queso

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN

Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

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

DÍA 11

Kcal. 707 Prot. 34 Lip 22 H.C. 93

Sopa de cocido

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido completo, ternera, pollo, patata, zanahoria

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

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

DÍA 12

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

Tallarines a la carbonara

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y tomate

ADO: SOJA

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

DÍA 15 Kcal. 749 Prot. 31 Lip 29 H.C. 91

Judías pintas con verduras

ADO: GLUTEN

Tortilla de patatas con tomate natural en rodajas

ADO: HUEVO

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

DÍA 16

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

Arroz con verduras y pollo

Filete de ternera con lechuga, maíz y manzana

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

DÍA 17

Kcal. 624 Prot. 27 Lip 28 H.C. 65

Crema de brócoli con mayonesa

ADO: HUEVO

Estofado de ternera, zanahoria, guisantes, pimiento y arroz

ADO: APIO

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

DÍA 18

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

Coditos con queso y tomate

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN

Lomo fresco a la plancha con lechuga, remolacha y maíz

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

DÍA 22 Kcal. 821 Prot. 31 Lip 38 H.C. 90

Lentejas con verduras

ADO: GLUTEN

Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y maíz

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

DÍA 23

Kcal. 732 Prot. 35 Lip 26 H.C. 90

Sopa de arroz

ADO: HUEVO

Filete de pollo a la plancha con champiñón

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

DÍA 24

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

Verduras frescas en puré

ADO: APIO

Ragú de pavo con patatas guisadas

ADO: APIO

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

DÍA 25

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

Arroz con tomate

Salchichas frescas con ensalada de tomate natural

ADO: SULFITOS Y SULFUROSOS

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

DÍA 29 Kcal. 682 Prot. 19 Lip 34 H.C. 76

Judías verdes rehogadas

Ternera en salsa con patatas panadera

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

DÍA 30

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

Sopa de cocido con fideos

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido completo, repollo, morcillo, zanahoria

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

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

DÍA 31

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



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