

## 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	<input type="checkbox"/> 1 <sup>ER</sup> PLATO <input type="checkbox"/> 2 <sup>º</sup> PLATO <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"/>
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](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 CELÍACOS



MARZO 2018

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday



**Jornadas Gastronómicas de la Comunidad Valenciana**  
19 de marzo de 2018

Macarrones al ajillo (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

F. lomo fresco plancha con lechuga, zanahoria

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

<b>DÍA 5</b>	KCAL 856	Proteínas (g) 29	Lípidos (g) 42	Hidratos (g) 90
--------------	----------	------------------	----------------	-----------------

Espiraletes con tomate (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

F. de platija al horno con ensalada de lechuga y maíz

ADO: PESCAZO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

<b>DÍA 12</b>	KCAL 621	Proteínas (g) 29	Lípidos (g) 15	Hidratos (g) 93
---------------	----------	------------------	----------------	-----------------

DÍA DE LA C. VALENCIANA

Paela valenciana

ADO: CRUSTÁCEOS, PESCAZO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

Esparraet

ADO: PESCAZO

Naranja y pan sin gluten (altramuces)

<b>DÍA 19</b>	KCAL 686	Proteínas (g) 27	Lípidos (g) 31	Hidratos (g) 76
---------------	----------	------------------	----------------	-----------------



**Día Mundial del Agua**  
22 de marzo de 2018

Alubias blancas con verduras

Tortilla española con lechuga, tomate, manzana

ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

<b>DÍA 6</b>	KCAL 725	Proteínas (g) 28	Lípidos (g) 27	Hidratos (g) 92
--------------	----------	------------------	----------------	-----------------

Lentejas con verduras

Merluza a la plancha con patatas al vapor

ADO: PESCAZO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

<b>DÍA 13</b>	KCAL 682	Proteínas (g) 35	Lípidos (g) 13	Hidratos (g) 107
---------------	----------	------------------	----------------	------------------

Judías verdes rehogadas

Pollo guisado con verduras y arroz

ADO: APIO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

<b>DÍA 20</b>	KCAL 649	Proteínas (g) 29	Lípidos (g) 24	Hidratos (g) 80
---------------	----------	------------------	----------------	-----------------

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALERGENOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

<b>DÍA 7</b>	KCAL 772	Proteínas (g) 25	Lípidos (g) 44	Hidratos (g) 70
--------------	----------	------------------	----------------	-----------------

Puré de verduras frescas

Ragú de pavo con patatas al horno

ADO: APIO

Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

<b>DÍA 14</b>	KCAL 626	Proteínas (g) 34	Lípidos (g) 25	Hidratos (g) 67
---------------	----------	------------------	----------------	-----------------

Coliflor rehogada

Ternera en salsa con patatas

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Judías pintas con verduras

Tortilla paisana con lechuga y zanahoria

ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

<b>DÍA 21</b>	KCAL 720	Proteínas (g) 27	Lípidos (g) 28	Hidratos (g) 89
---------------	----------	------------------	----------------	-----------------

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)  
ADO: SOJA

Salmón a la plancha con lechuga, tomate, zanahoria aceitunas y cebolla  
ADO: PESCAZO

Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

<b>DÍA 1</b>	KCAL 621	Proteínas (g) 28	Lípidos (g) 24	Hidratos (g) 74
--------------	----------	------------------	----------------	-----------------

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo asados con arroz

Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

<b>DÍA 8</b>	KCAL 660	Proteínas (g) 28	Lípidos (g) 26	Hidratos (g) 79
--------------	----------	------------------	----------------	-----------------

Arroz caldoso con palometa  
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCAZO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

F. de pollo plancha con lechuga, maíz, manzana

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

<b>DÍA 15</b>	KCAL 689	Proteínas (g) 32	Lípidos (g) 24	Hidratos (g) 86
---------------	----------	------------------	----------------	-----------------

Ensalada de pasta con tomate, bonito y pimiento (pasta sin gluten)  
ADO: SOJA, PESCAZO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Palometa con menestra de verduras  
ADO: PESCAZO

Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

<b>DÍA 22</b>	KCAL 566	Proteínas (g) 31	Lípidos (g) 23	Hidratos (g) 59
---------------	----------	------------------	----------------	-----------------

Arroz con pollo y verduras

Tortilla de jamón con lechuga, maíz y tomate  
ADO: HUEVO, SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

<b>DÍA 2</b>	KCAL 693	Proteínas (g) 23	Lípidos (g) 29	Hidratos (g) 85
--------------	----------	------------------	----------------	-----------------

Potaje castellano con espinacas

ADO: HUEVO, SOJA

Bacalao con lechuga, tomate, aceitunas  
ADO: PESCAZO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

<b>DÍA 9</b>	KCAL 644	Proteínas (g) 32	Lípidos (g) 20	Hidratos (g) 84
--------------	----------	------------------	----------------	-----------------

Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten)  
ADO: HUEVO, SOJA

Cocido con repollo, morcillo, patata  
ADO: SOJA, HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

<b>DÍA 16</b>	KCAL 665	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 19	Hidratos (g) 98
---------------	----------	------------------	----------------	-----------------

VACACIONES

**DÍA 23**

VACACIONES SEMANA SANTA

**DÍA 30**

VACACIONES SEMANA SANTA

**DÍA 26**

VACACIONES SEMANA SANTA

**DÍA 27**

VACACIONES SEMANA SANTA

**DÍA 28**

VACACIONES SEMANA SANTA

**DÍA 29**