

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	1º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º PLATO	<input type="checkbox"/>	<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



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 Celíacos 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



Día Mundial del Agua

22 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)

DÍA 5	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	856	29	42	90

Alubias blancas con verduras
Tortilla española con lechuga, tomate, manzana
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 6	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	725	28	27	92

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

Coliflor rehogada
Ternera en salsa con patatas
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 7	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	772	25	44	70

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA
Salmón a la plancha con lechuga,
tomate, zanahoria aceitunas y cebolla
ADO: PESCADO
Yogur (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 1	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	621	28	24	74

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados con arroz
Yogur (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 8	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	660	28	26	79

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)

DÍA 2	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	693	23	29	85

Potaje castellano con espinacas
ADO: HUEVO, SOJA
Bacalao con lechuga, tomate, aceitunas
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 9	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	644	32	20	84

Espirales con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA
F. de platija al horno con ensalada de lechuga y maíz
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 12	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	621	29	15	93

Lentejas con verduras
Merluza a la plancha con patatas al vapor
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 13	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	682	35	13	107

Puré de verduras frescas
Ragú de pavo con patatas al horno
ADO: APIO
Yogur (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 14	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	626	34	25	67

Arroz caldoso con palometa
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADO,
MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
F. de pollo plancha con lechuga, maíz, manzana
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 15	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	689	32	24	86

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)

DÍA 16	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	665	26	19	98

DÍA DE LA C. VALENCIANA
Paella valenciana
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Esgarraet
ADO: PESCADO
Naranja y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 19	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	686	27	31	76

Judías verdes rehogadas
Pollo guisado con verduras y arroz
ADO: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 20	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	649	29	24	80

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)

DÍA 21	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	720	27	28	89

Ensalada de pasta con tomate,
bonito y pimienta (pasta sin gluten)
ADO: SOJA, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
Palometa con menestra de verduras
ADO: PESCADO
Yogur (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 22	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	566	31	23	59

VACACIONES

DÍA 23	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
---------------	------	---------------	-------------	--------------

VACACIONES
SEMANA SANTA

DÍA 26	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
---------------	------	---------------	-------------	--------------

VACACIONES
SEMANA SANTA

DÍA 27	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
---------------	------	---------------	-------------	--------------

VACACIONES
SEMANA SANTA

DÍA 28	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
---------------	------	---------------	-------------	--------------

VACACIONES
SEMANA SANTA

DÍA 29	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
---------------	------	---------------	-------------	--------------

VACACIONES
SEMANA SANTA

DÍA 30	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
---------------	------	---------------	-------------	--------------