

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 Celiacos y Sensibles al Gluten
 Comunidad de Madrid

Ntra. Sra. de la Paloma SIN HUEVO, SIN LACTOSA

Parga y López

MARZO 2018

Lunes/Monday



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

DÍA 5

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 789 | 26 | 38 | 85 |

Espirales con tomate (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

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

ADO: PESCADO

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

DÍA 12

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 557 | 25 | 11 | 89 |

DÍA DE LA C. VALENCIANA

Paella valenciana

ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFURIOSOS

Esgarraet

ADO: PESCADO

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

DÍA 19

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 686 | 27 | 31 | 76 |

VACACIONES
SEMANA SANTA

DÍA 26

Martes/Tuesday



Día Mundial del Agua

22 de marzo de 2018

Alubias blancas con verduras

ADO: GLUTEN

Salchichas frescas con lechuga, tomate, manzana

ADO: SULFITOS Y SULFURIOSOS

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

DÍA 6

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 664 | 23 | 27 | 82 |

Lentejas con verduras

ADO: GLUTEN

Merluza enharinada con patatas al vapor

ADO: PESCADO, GLUTEN

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

DÍA 13

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 719 | 33 | 17 | 109 |

Judías verdes rehogadas

Pollo guisado con verduras y arroz

ADO: APIO

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

DÍA 20

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 582 | 25 | 20 | 76 |

VACACIONES
SEMANA SANTA

DÍA 27

Miércoles/Wednesday

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

ADO: Alérgicos de Declaración Obligatoria

Coliflor rehogada

Ternera en salsa con patatas

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

DÍA 7

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 705 | 21 | 40 | 65 |

Puré de verduras frescas

Ragú de pavo con patatas al horno

ADO: APIO

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

DÍA 14

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 631 | 33 | 22 | 73 |

Judías pintas con verduras

ADO: GLUTEN

Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria

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

DÍA 21

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 634 | 28 | 22 | 82 |

VACACIONES
SEMANA SANTA

DÍA 28

Jueves/Thursday

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

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

ADO: PESCADO

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

DÍA 1

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 626 | 26 | 22 | 80 |

Crema de calabacín

Jamoncitos de pollo asados con arroz

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

DÍA 8

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 665 | 27 | 24 | 84 |

Arroz caldoso con palometa

ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFURIOSOS

F. de pollo plancha con lechuga, maíz, manzana

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

DÍA 15

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 615 | 28 | 20 | 80 |

Ensalada de pasta con tomate, bonito y pimiento; sin huevo (pasta sin huevo)

ADO: SOJA, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Palometa con menestra de verduras

ADO: PESCADO

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

DÍA 22

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 571 | 29 | 21 | 65 |

VACACIONES
SEMANA SANTA

DÍA 29

Viernes/Friday

Arroz con pollo y verduras

Ragout de pavo con verduras

ADO: APIO

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

DÍA 2

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 663 | 33 | 24 | 79 |

Potaje castellano con espinacas (sin huevo)

ADO: GLUTEN, SOJA

Bacalao con lechuga, tomate, aceitunas

ADO: PESCADO

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

DÍA 9

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 577 | 28 | 16 | 80 |

Sopa de cocido con fideos (pasta sin huevo)

ADO: SOJA

Cocido con repollo, morcillo, patata (sin gallina)

ADO: SOJA

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

DÍA 16

| KCAL | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Hidratos (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 598 | 22 | 16 | 93 |

VACACIONES

DÍA 23

VACACIONES
SEMANA SANTA

DÍA 30