

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: Nivel

NORMAS	SI	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE SITUÁ 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"/>
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPECTA 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
 Comedores de Madrid

Ntra. Sra. de la Paloma CELÍACOS



ABRIL / APRIL 2018

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Lentejas ecológicas estofadas con verduras
Salchichas de pavo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
ADO: SOJA
Piña en su jugo y pan sin gluten (altramuces)

3	Kcal. 698,2	Prot. 29,9	Lip 25	H.C. 88,7
---	----------------	---------------	-----------	--------------

Macarrones al ajillo (pasta sin gluten)
ADO: SOJA
C. de lomo plancha con puré de patatas
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

9	Kcal. 858,6	Prot. 29,45	Lip 42,2	H.C. 90,1
---	----------------	----------------	-------------	--------------

Puré de zanahoria
ADO: APIO
Salmón al horno con lechuga, tomate y aceitunas
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

10	Kcal. 638	Prot. 22,45	Lip 27,7	H.C. 74,7
----	--------------	----------------	-------------	--------------

Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)
ADO: SOJA
Merluza al horno con verduras
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

16	Kcal. 625	Prot. 28,85	Lip 15,1	H.C. 93,6
----	--------------	----------------	-------------	--------------

Paella valenciana, guisantes, judías verdes, magro y calamares
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Tortilla de calabacín con lechuga, zanahoria y maíz
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

17	Kcal. 688,6	Prot. 26,35	Lip 27,3	H.C. 84,2
----	----------------	----------------	-------------	--------------

DÍA DEL LIBRO
Ensalada de pasta vegetal (pasta sin gluten)
ADO: SOJA, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
Palometa a la plancha con ensalada de tomate
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

23	Kcal. 636,1	Prot. 30,25	Lip 23,5	H.C. 76,4
----	----------------	----------------	-------------	--------------

Lentejas ecológicas guisadas con zanahoria
Lomo fresco a la plancha y lechuga, tomate maíz
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

24	Kcal. 878,8	Prot. 34,95	Lip 41,8	H.C. 90,9
----	----------------	----------------	-------------	--------------

Coditos con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA
Merluza a la plancha con lechuga, remolacha y maíz
ADO: SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

4	Kcal. 638,1	Prot. 28,95	Lip 17,3	H.C. 91,9
---	----------------	----------------	-------------	--------------

Judías verdes con tomate
Pollo a la plancha con patatas fritas
Yogur(lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

11	Kcal. 600	Prot. 28,9	Lip 28	H.C. 58,1
----	--------------	---------------	-----------	--------------

Crema de verduras frescas
Jamoncitos de pollo asados con patatas al vapor
Yogur(lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

18	Kcal. 526	Prot. 26,8	Lip 13,6	H.C. 73,9
----	--------------	---------------	-------------	--------------

Arroz caldoso con verduras
Merluza al horno con ensalada, tomate, remolacha y aceitunas
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

25	Kcal. 641,3	Prot. 24,95	Lip 22,3	H.C. 85,5
----	----------------	----------------	-------------	--------------



Jornadas Gastronómicas del País Vasco

12 de abril de 2018

Sopa de cocido (fideos sin gluten)
ADO: HUEVO, SOJA
Cocido madrileño (repollo, pollo, chorizo)
ADO: SOJA, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

5	Kcal. 665,1	Prot. 25,75	Lip 19,4	H.C. 97,7
---	----------------	----------------	-------------	--------------

J. G. PAÍS VASCO
Porrusalda (patatas, zanahoria, puerro, calabaza)
Bacalao al horno con ensalada de tomate
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

12	Kcal. 533,5	Prot. 22,95	Lip 17,7	H.C. 71,1
----	----------------	----------------	-------------	--------------

Judías blancas estofadas
ADO: HUEVO
Salmón al horno con lechuga, tomate y cebolla
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

19	Kcal. 693	Prot. 29,65	Lip 26,1	H.C. 84,6
----	--------------	----------------	-------------	--------------

Judías verdes rehogadas
Ragú de pollo con patatas guisadas
ADO: APIO
Yogur(lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

26	Kcal. 641	Prot. 28,3	Lip 32,8	H.C. 58
----	--------------	---------------	-------------	------------



23 de abril de 2018

Brócoli rehogado
Chuleta riojana con tomate y arroz
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

6	Kcal. 851,3	Prot. 31,55	Lip 55,7	H.C. 56,1
---	----------------	----------------	-------------	--------------

Empedrado de judías pintas
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Tortilla de espinacas y ensalada
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

13	Kcal. 720	Prot. 26,55	Lip 24,2	H.C. 98,9
----	--------------	----------------	-------------	--------------

Sopa de cocido (fideos sin gluten)
ADO: HUEVO, SOJA
Cocido (patata, garbanzos, ternera, zanahoria)
ADO: SOJA, HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

20	Kcal. 665,35	Prot. 25,75	Lip 19,4	H.C. 97,725
----	-----------------	----------------	-------------	----------------

Sopa juliana
ADO: APIO
F. rusos en salsa con champiñones
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

27	Kcal. 710	Prot. 31,25	Lip 33,6	H.C. 70,7
----	--------------	----------------	-------------	--------------

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria