

Sugerencias para la cena

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: Nivel

NORMAS	SI	NO	A VECES
SE lava las manos antes de comer	■	■	■
Se sitúa correctamente en las entradas y salidas	■	■	■
Se comporta con corrección en la mesa	■	■	■
Come bien habitualmente	1º PLATO	■	■
	2º PLATO	■	■
	POSTRE	■	■
Habla con tono moderado	■	■	■
Cuida el menaje, mobiliario, juegos	■	■	■
Respeto al personal del comedor	■	■	■
Respeto a sus compañeros	■	■	■
Participa en talleres/juegos	■	■	■

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.paracylexer.com

Menú Escolar



100015



 Asociación de Celíacos
Sensibles al Gluten

Ntra. Sra. de la Paloma CELÍACOS



MAYO 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



Día de Europa

9 de mayo de 2018

Ensalada de pasta sin gluten (hortalizas, yoghurt, queso)
ADO: HUEVO, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Merluza al horno con salsa (guisantes, pimiento, huevo picado)
ADO: PESCADO, HUEVO

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

dia 7	Kcal. 624	Prot. 31	Lip 21	H.C. 79
--------------	-----------	----------	--------	---------

Arroz con tomate
Escalopines a la plancha con ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

dia 14	Kcal. 670	Prot. 25	Lip 30	H.C. 75
---------------	-----------	----------	--------	---------

Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
ADO: SOJA

Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
ADO: HUEVO

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

dia 21	Kcal. 662	Prot. 23	Lip 22	H.C. 93
---------------	-----------	----------	--------	---------

Ensalada de arroz, tomate, bonito, maíz, aceitunas
ADO: PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, HUEVO

Lacón a la gallega con cachelos y rodajas de tomate natural

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

dia 28	Kcal. 737	Prot. 26	Lip 32	H.C. 86
---------------	-----------	----------	--------	---------



Jornadas Gastronómicas de la Comunidad de Madrid

11 de mayo de 2018

Lentejas ecológicas con verduras

Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, maíz
ADO: HUEVO

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

dia 8	Kcal. 764	Prot. 31	Lip 28	H.C. 98
--------------	-----------	----------	--------	---------

Brócoli rehogado

Ternera en salsa (guisantes, champiñón, patatas)

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

dia 9	Kcal. 658	Prot. 27	Lip 38	H.C. 53
--------------	-----------	----------	--------	---------

Crema de calabaza (puerro, apio y patata)

ADO: APIO

Ragú de ternera (zanahoria, guisantes, judías verdes)
ADO: APIO

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

dia 16	Kcal. 632	Prot. 24	Lip 26	H.C. 76
---------------	-----------	----------	--------	---------

Lentejas estofadas

Salmón a la naranja con lechuga, tomate, maíz y remolacha
ADO: PESCADO

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

dia 23	Kcal. 747	Prot. 33	Lip 29	H.C. 89
---------------	-----------	----------	--------	---------



San Isidro

15 de mayo de 2018

Coliflor rehogada

Magro ternera riojana con tomate, guisantes, pimiento
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

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

dia 22	Kcal. 687	Prot. 26	Lip 41	H.C. 53
---------------	-----------	----------	--------	---------

Crema de verduras frescas

Chuleta riojana con patatas al vapor

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

dia 29	Kcal. 646	Prot. 29	Lip 18	H.C. 92
---------------	-----------	----------	--------	---------

Puchero de garbanzos (patata, chorizo y jamón)

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO

F. pollo plancha con lechuga, remolacha, zanahoria y aceitunas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

dia 30	Kcal. 775	Prot. 29	Lip 48	H.C. 57
---------------	-----------	----------	--------	---------

dia 31	Kcal. 688	Prot. 34	Lip 25	H.C. 82
---------------	-----------	----------	--------	---------

Judías pintas rehogadas con verduras
Bacalao al horno con lechuga, tomate y maíz
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Sopa de cocido (fideos sin gluten)

ADO: SOJA
Cocido (repollo, zanahoria, patata, ternera, chorizo)
ADO: SOJA, HUEVO

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

dia 11

dia 11	Kcal. 611	Prot. 23	Lip 20	H.C. 87
---------------	-----------	----------	--------	---------

Fabada asturiana
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
F. de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz

ADO: PESCADO
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

dia 18

dia 18	Kcal. 686	Prot. 31	Lip 43	H.C. 37
---------------	-----------	----------	--------	---------

DÍA NACIONAL DEL CELÍACO

Crema de calabacín
Bacalao al horno con patatas panaderas
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

dia 25

dia 25	Kcal. 675	Prot. 26	Lip 22	H.C. 93
---------------	-----------	----------	--------	---------

