

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

# Menú ESCOLAR



Servicio de  
alimentación a  
colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON:



C/ Flora Tristán 10 - 28919 Leganés (MADRID)  
 Telf.: 91 478 42 39 / Fax: 91 478 94 63  
[info@pargaylopez.com](mailto:info@pargaylopez.com) • [www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)

## Ntra. Sra. de la Paloma MUSULMANES

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday



MARZO 2019

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria



Este mes  
celebramos el  
*Carnaval*

DÍA 1

NO LECTIVO

DÍA 4

Arroz con verduras  
Tortilla francesa con lechuga, maíz y tomate  
ADO: HUEVO  
Piña en su jugo y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
612	16	21	85

DÍA 5

Macarrones ecológicos con tomate  
ADO: GLUTEN, HUEVO  
Merluza rebozada con lechuga, tomate y cebolla  
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728	30	23	100

DÍA 6

Brócoli rehogado  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado  
ADO: GLUTEN, HUEVO, SULFITOS Y SULFUROSOS  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
717	29	36	70

DÍA 7

Potaje de espinacas y bacalao  
ADO: HUEVO, GLUTEN, PESCADO  
F. de pollo plancha con champiñón al ajillo  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
873	47	34	95

NO LECTIVO

Espaguetis ecológicos con tomate y queso  
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN  
Rape rebozado con lechuga, tomate y aceitunas  
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
867	41	35	98

Lentejas ecológicas con verduras  
ADO: GLUTEN  
Tortilla española con lechuga, tomate y zanahoria  
ADO: HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	31	28	98

DÍA 12

Puré de zanahorias, acelgas y apio  
ADO: APIO  
Ragú de ternera guisado con patatas dado  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
675	25	26	85

DÍA 13

Sopa de fideos  
ADO: GLUTEN, HUEVO,  
Cocido completo con ternera, repollo y pollo  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
570	20	15	93

DÍA 14

Judías verdes rehogadas  
Bacalao con tomate y patatas bastón  
ADO: PESCADO, GLUTEN  
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
610	28	26	66

Espirales con queso  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN  
Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
720	44	28	85

Alubias blancas ecológicas estofadas  
ADO: GLUTEN, HUEVO  
Merluza al horno con guarnición de verduras  
ADO: PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
705	39	18	97

DÍA 19

Paella mixta de pollo y pescado  
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS  
Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural  
ADO: HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
689	27	28	83

DÍA 20

Crema de verduras frescas  
Pavo guisado con arroz  
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
759	45	28	82

DÍA 21

Patatas con calamares  
ADO: MOLUSCOS  
Filete de ternera con tomate y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
777	29	33	91

Macarrones ecológicos con tomate  
ADO: GLUTEN, HUEVO  
Pavo plancha con lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
825	31	36	92

Lentejas ecológicas con zanahoria y pimiento  
ADO: GLUTEN  
Palometa con pisto  
ADO: PESCADO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
702	35	19	98

DÍA 26

Brócoli rehogado  
Jamoncitos de pollo asados con arroz  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
671	35	27	73

DÍA 27

Sopa de fideos  
ADO: GLUTEN, HUEVO  
Cocido madrileño completo (sin chorizo)  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
556	22	15	85

DÍA 28

Crema de coliflor  
Salmón al horno con patata panadera  
ADO: PESCADO  
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
684	30	22	91