

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

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 • www.pargaylopez.com

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



MARZO 2019

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



Este mes
celebramos el
Carnaval

día 1

NO LECTIVO

día 4

Arroz con verduras
Salchichas frescas con lechuga, maíz y tomate
ADO: SULFITOS Y SULFUROSOS
Piña en su jugo y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
675	16	29	86

día 5

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA
Merluza al horno con lechuga, tomate y cebolla
ADO: PESCADO
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
645	34	16	92

día 6

Brócoli rehogado
Filetes rusos en salsa con patatas dado
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
718	32	38	62

día 7

Potaje de espinacas y baclao (sin huevo)
ADO: GLUTEN, SOJA, PESCADO
F. de pollo plancha con champiñón al ajillo
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
807	44	30	90

NO LECTIVO

Espaguetis al ajillo (pasta sin huevo)
ADO: SOJA
Rape a la plancha con patatas al horno
ADO: PESCADO
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
601	33	13	87

día 11

Lentejas ecológicas con verduras
ADO: GLUTEN
Filete de pollo con lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
732	43	23	90

día 12

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	22	22	81

día 13

Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo)
ADO: SOJA
Cocido completo con ternera, repollo, chorizo y pollo
ADO: SOJA
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	22	16	93

día 14

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
615	27	24	72

día 15

Espirales con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA
Lacón a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
652	26	22	87

día 18

Alubias blancas ecológicas estofadas (sin huevo)
ADO: GLUTEN
Merluza al horno con guarnición de verduras
ADO: PESCADO
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
638	36	14	92

día 19

Paella mixta de pollo y pescado
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS
Ternera a la plancha con rodaja de tomate natural
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
727	33	29	83

día 20

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
764	44	26	88

día 21

Patatas con calamares
ADO: MOLUSCOS
F. rusos con tomate y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
710	25	29	86

día 22

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA
C. de lomo plancha con lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
774	26	36	87

día 25

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
635	31	15	94

día 26

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
604	31	23	69

día 27

Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo)
ADO: SOJA
Cocido madrileño con ternera y chorizo
ADO: SOJA
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	22	16	93

día 28

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

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
614	23	23	78