

## 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



MAYO 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



Macarrones ecológicos  
horneados con queso y tomate  
**ADO:** GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
Pavo con patatas cocidas y rodajas de tomate natural  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan  
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 797	Prot. 36	Lip. 31	H.C. 95
-----------	----------	---------	---------

dia 6

Brócoli con mayonesa  
**ADO:** HUEVO  
Merluza al horno con patatas panadera  
**ADO:** PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral  
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 783	Prot. 28	Lip. 39	H.C. 80
-----------	----------	---------	---------

dia 7

Guiso de fideos con calamares  
**ADO:** GLUTEN, HUEVO, MOLUSCOS  
Tortilla de calabacín con tomate natural en rodajas  
**ADO:** HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan  
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 528	Prot. 15	Lip. 24	H.C. 64
-----------	----------	---------	---------

dia 1

FIESTA

Puré de verduras frescas  
F. de pollo plancha y arroz rehogado con champiñón  
Yogur batido (lácteos y derivados) y pan integral  
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 554	Prot. 32	Lip. 22	H.C. 57
-----------	----------	---------	---------

dia 2

FIESTA

Lentejas ecológicas estofadas con verduras  
**ADO:** GLUTEN  
F. bacalao con pisto  
**ADO:** PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan  
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 755	Prot. 37	Lip. 24	H.C. 99
-----------	----------	---------	---------

dia 3

NO LECTIVO

Arroz con huevo y guisantes  
**ADO:** HUEVO  
F. de merluza rebañado con lechuga, tomate y maíz  
**ADO:** PESCADO, HUEVO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan  
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 761	Prot. 28	Lip. 31	H.C. 93
-----------	----------	---------	---------

dia 13

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

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

dia 14

SAN ISIDRO



dia 15

Espaguetis ecológicos con tomate y chorizo  
**ADO:** GLUTEN, HUEVO  
Salmón al horno en salsa con lechuga, tomate y cebolla  
**ADO:** PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral  
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 713	Prot. 33	Lip. 27	H.C. 85
-----------	----------	---------	---------

dia 17

Judías verdes con tomate  
Pavo guisado con arroz y zanahoria  
**ADO:** APIO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan  
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 806	Prot. 48	Lip. 31	H.C. 85
-----------	----------	---------	---------

Ensalada de pasta con atún, cebolla, maíz  
**ADO:** GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS  
Escalopines (de ternera) a la madrileña con lechuga, tomate y remolacha  
**ADO:** GLUTEN, HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan  
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 911	Prot. 39	Lip. 46	H.C. 85
-----------	----------	---------	---------

dia 20

Crema de verduras con zanahoria, calabacín, puerro  
Palometa al horno con tomate y patatas a lo pobre  
**ADO:** PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral  
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 670	Prot. 25	Lip. 22	H.C. 93
-----------	----------	---------	---------

dia 21

Arroz caldoso con verduras y calamares  
**ADO:** MOLUSCOS  
Tortilla de patatas con tomate natural en rodajas  
**ADO:** HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan  
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 742	Prot. 24	Lip. 31	H.C. 92
-----------	----------	---------	---------

dia 22

Espinacas salteadas con jamón, ajo y pimentón  
**ADO:** LÁCTEOS Y DERIVADOS  
Pollo asado con patatas dado  
Helado y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 783	Prot. 44	Lip. 35	H.C. 74
-----------	----------	---------	---------

dia 24

Judías blancas estofadas  
**ADO:** GLUTEN, HUEVO  
Bacalao enharinado con lechuga, tomate y aceitunas  
**ADO:** PESCADO, GLUTEN  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan  
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 723	Prot. 32	Lip. 25	H.C. 92
-----------	----------	---------	---------

Lentrejas ecológicas estofadas con verduras  
**ADO:**  
Merluza en salsa con lechuga, tomate y cebolla  
**ADO:** PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan  
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 661	Prot. 27	Lip. 24	H.C. 85
-----------	----------	---------	---------

dia 27

Ensalada de arroz con manzana, atún, cebolla y tomate  
**ADO:** PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, HUEVO  
Ragú de ternera estofado con verduras  
Natillas integral (lácteos y derivados) y pan integral  
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 730	Prot. 37	Lip. 26	H.C. 72
-----------	----------	---------	---------

dia 28

Crema de calabacín y patata  
F. pollo plancha con lechuga, tomate, aceitunas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan  
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 681	Prot. 33	Lip. 27	H.C. 76
-----------	----------	---------	---------

dia 29

Macarrones ecológicos con queso y tomate  
**ADO:** LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN  
Salmón plancha con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
**ADO:** PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral  
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 615	Prot. 35	Lip. 17	H.C. 80
-----------	----------	---------	---------

dia 31

Coliflor al horno con bechamel  
**ADO:** GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
Chuletas riojana con patatas bastón  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan  
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 732	Prot. 31	Lip. 32	H.C. 79
-----------	----------	---------	---------