

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

Asociación de Celiacos y
Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

Ntra. Sra. de la Paloma SIN PROT/LACTOSA



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 **ALÉGENOS**.

ADO: Alégenos de Declaración Obligatoria



Macarrones ecológicos horneados con tomate
ADO: GLUTEN, HUEVO
Lacon a la gallega con patatas al horno
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 657	Prot. 28	Lip. 21	H.C. 89
-----------	----------	---------	---------

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

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

Arroz tres delicias
ADO: HUEVO, SOJA
F. de merluza rebozado con lechuga, tomate y maíz
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Sopa de cocido
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA
Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, repollo
ADO: SOJA
Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DÍA 1

FIESTA

DÍA 2

FIESTA

DÍA 3

NO LECTIVO

DÍA 9

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

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

DÍA 10

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

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

DÍA 15

SAN ISIDRO

DÍA 16

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

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

Judías verdes rehogadas con patata
Pavo guisado con arroz y zanahoria
ADO: APIO
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

DÍA 22

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

Kcal. 766	Prot. 31	Lip. 28	H.C. 98
-----------	----------	---------	---------

DÍA 23

Espinacas salteadas con ajo y pimentón
Pollo asado con patatas dado
Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

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

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

DÍA 29

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

Kcal. 765	Prot. 30	Lip. 25	H.C. 104
-----------	----------	---------	----------

DÍA 30

Macarrones ecológicos con tomate
ADO: HUEVO, GLUTEN
Salmón plancha con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
ADO: PESCADO, HUEVO
Fruta y pan integral (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 699	Prot. 39	Lip. 27	H.C. 75
-----------	----------	---------	---------

Coliflor rehogada
Chuletas riojana con patatas bastón
Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

Kcal. 622	Prot. 24	Lip. 53	H.C. 13
-----------	----------	---------	---------