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		●	●	●
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		●	●	●
Respeta al personal del comedor		●	●	●
Respeta a sus compañeros		●	●	●
Participa en talleres		●	●	●

Monitor:

Ficha técnica de platos contactar en:
www.pargaylopez.com

Parga y López

EMPRESA COLABORADORA CON UNHCR ACNUR

Menú escolar School menu

Servicio de alimentación a colectividades

C/ Flora Tristán 10, 28919 Leganés (MADRID) • Telf.: 91 478 42 39 / Fax: 91 478 94 63
WEB: pargaylopez.com • E-MAIL: info@pargaylopez.com

Colegio/School

Palomeras Bajas SIN HUEVO

Parga y López

Mes/Month

ENERO 2017

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
En cumplimento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS.** **ADO:** Alérgenos de Declaración Obligatoria				
Lentejas estofadas *ADO: GLUTEN* Lomo de sajonia con ensalada Fruta en almíbar y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) DÍA 9 — KCAL 743 · Proteínas (g) 28 · Lípidos (g) 30 · Hidratos (g) 92	Macarrones con tomate (pasta sin huevo) *ADO: SOJA* Filete de merluza plancha con ensalada *ADO: PESCADO* Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) DÍA 10 — KCAL 624 · Proteínas (g) 29 · Lípidos (g) 15 · Hidratos (g) 93	Arroz caldoso con verduras Lomo de sajonia a la plancha con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) DÍA 11 — KCAL 811 · Proteínas (g) 23 · Lípidos (g) 42 · Hidratos (g) 86	Crema de verduras frescas *ADO: APIO* Pollo asado con patatas dado Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) DÍA 12 — KCAL 648 · Proteínas (g) 28 · Lípidos (g) 25 · Hidratos (g) 78	Sopa de cocido (fideos sin huevo) *ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA* Cocido completo *ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA* Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) DÍA 13 — KCAL 665 · Proteínas (g) 26 · Lípidos (g) 19 · Hidratos (g) 98
Judías verdes con tomate Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) DÍA 16 — KCAL 824 · Proteínas (g) 26 · Lípidos (g) 46 · Hidratos (g) 76	Arroz con salchichas *ADO: SOJA* Croquetas caseras con ensalada *ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO* Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) DÍA 17 — KCAL 830 · Proteínas (g) 26 · Lípidos (g) 30 · Hidratos (g) 113	Alubias blancas con chorizo *ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA* Filete de platija plancha con ensalada *ADO: PESCADO* Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) DÍA 18 — KCAL 652 · Proteínas (g) 31 · Lípidos (g) 21 · Hidratos (g) 85	Espaguetis napolitana (pasta sin huevo) *ADO: SOJA* Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) DÍA 19 — KCAL 661 · Proteínas (g) 31 · Lípidos (g) 19 · Hidratos (g) 92	Puchero de garbanzos *ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO* Merluza al horno con ensalada *ADO: PESCADO* Natillas (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces) DÍA 20 — KCAL 625 · Proteínas (g) 30 · Lípidos (g) 15 · Hidratos (g) 77
Coditos con verduras (pasta sin huevo) *ADO: SOJA* Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) DÍA 23 — KCAL 820 · Proteínas (g) 31 · Lípidos (g) 32 · Hidratos (g) 119	Lentejas con verduras *ADO: GLUTEN* Bacalao con tomate *ADO: PESCADO, GLUTEN* Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) DÍA 24 — KCAL 663 · Proteínas (g) 36 · Lípidos (g) 14 · Hidratos (g) 99	Sopa minestrone *ADO: APIO* Albóndigas jardinera con patatas *ADO: APIO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS* Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) DÍA 25 — KCAL 643 · Proteínas (g) 28 · Lípidos (g) 25 · Hidratos (g) 77	Brócoli rehogado Ragú de pollo con patatas *ADO: APIO* Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) DÍA 26 — KCAL 624 · Proteínas (g) 28 · Lípidos (g) 33 · Hidratos (g) 54	Patatas con carne Filete de lenguadina al horno con ensalada *ADO: PESCADO* Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) DÍA 27 — KCAL 612 · Proteínas (g) 25 · Lípidos (g) 20 · Hidratos (g) 83
Macarrones con tomate (pasta sin huevo) *ADO: SOJA* F. de merluza al horno con ensalada *ADO: PESCADO* Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) DÍA 30 — KCAL 624 · Proteínas (g) 29 · Lípidos (g) 15 · Hidratos (g) 93	Sopa de cocido (fideos sin huevo) *ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA* Cocido madrileño *ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA* Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo) DÍA 31 — KCAL 665 · Proteínas (g) 26 · Lípidos (g) 19 · Hidratos (g) 98			

Menú elaborado por el departamento de nutrición de PARGA y LÓPEZ, S.L.