

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: Nivel

NORMAS	SÍ	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	1º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	POSTRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HABIA 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"/>
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPECTA 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



Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades

Eres lo que comes.

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

www.pargaylopez.com



Menú Escolar



EMPRESA COLABORADORA CON:



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Macarrones con tomate (pasta sin gluten)

ADO: SOJA

F. de limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate

ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

12	KCAL 624	Proteínas (g) 29	Lípidos (g) 15	Hidratos (g) 93
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Lentejas con arroz

Tortilla española con ensalada

ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

13	KCAL 830	Proteínas (g) 32	Lípidos (g) 28	Hidratos (g) 112
-----------	-------------	---------------------	-------------------	---------------------

Puré de verduras frescas/acelgas, puerro, apio, patata

ADO: APIO

Salchichas frescas con patatas dado

ADO: SULFITOS Y SULFUROSOS

Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

14	KCAL 701	Proteínas (g) 20	Lípidos (g) 36	Hidratos (g) 75
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Arroz blanco con tomate

F. de pollo con lechuga, tomate y maíz

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

15	KCAL 620	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 24	Hidratos (g) 76
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Judías pintas con verduras

Merluza a la plancha con patatas

ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

16	KCAL 732	Proteínas (g) 32	Lípidos (g) 22	Hidratos (g) 102
-----------	-------------	---------------------	-------------------	---------------------

Ensalada de pasta (pasta sin gluten)

ADO: SOJA, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

Bacalao al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

19	KCAL 646	Proteínas (g) 31	Lípidos (g) 24	Hidratos (g) 78
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Patatas con magro adobado

Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate

ADO: HUEVO

Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

10	KCAL 651	Proteínas (g) 23	Lípidos (g) 30	Hidratos (g) 72
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten)

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido/pollo, morcillo, repollo

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

11	KCAL 665	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 19	Hidratos (g) 98
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

FIESTA

NO LECTIVO

12				
-----------	--	--	--	--

13				
-----------	--	--	--	--

Arroz a la campesina

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y remolacha

ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

16	KCAL 717	Proteínas (g) 21	Lípidos (g) 32	Hidratos (g) 85
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Judías blancas con verduras

Salmón con ensalada

ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

17	KCAL 693	Proteínas (g) 30	Lípidos (g) 26	Hidratos (g) 85
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Coliflor con mahonesa

ADO: HUEVO

Ragú de pavo con patatas

ADO: APIO

Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

18	KCAL 753	Proteínas (g) 37	Lípidos (g) 43	Hidratos (g) 54
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Sopa de picadillo/huevo, pollo, jamón (fideos sin gluten)

ADO: SOJA, HUEVO, APIO

Frusos con kétchup y ensalada

ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

19	KCAL 633	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 29	Hidratos (g) 67
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Puchero de garbanzos

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO

F. de merluza al horno con ensalada

ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

20	KCAL 637	Proteínas (g) 32	Lípidos (g) 19	Hidratos (g) 85
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Macarrones al ajillo con bacón (pasta sin gluten)

ADO: SOJA

Bacalao a la plancha con berenjena

ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

23	KCAL 630	Proteínas (g) 28	Lípidos (g) 18	Hidratos (g) 90
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Lentejas con verduras/pimiento, zanahoria, patata

Pollo asado con champiñones

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

24	KCAL 624	Proteínas (g) 36	Lípidos (g) 14	Hidratos (g) 88
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Judías verdes portuguesa

Sajonia con patatas fritas

Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

25	KCAL 684	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 39	Hidratos (g) 58
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Arroz caldoso con calamares

ADO: MOLUSCOS

Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate

ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

26	KCAL 634	Proteínas (g) 27	Lípidos (g) 21	Hidratos (g) 85
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Puré de calabaza

Lomo fresco al horno con tomate natural

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

27	KCAL 667	Proteínas (g) 22	Lípidos (g) 40	Hidratos (g) 56
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)

ADO: SOJA

Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

30	KCAL 628	Proteínas (g) 29	Lípidos (g) 15	Hidratos (g) 94
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

Sopa de cocido (fideos sin gluten)

ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido madrileño/ternera, chorizo, patata, repollo

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

31	KCAL 665	Proteínas (g) 26	Lípidos (g) 19	Hidratos (g) 98
-----------	-------------	---------------------	-------------------	--------------------

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria