

## 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	1 <sup>ER</sup> PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2 <sup>º</sup> PLATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	POSTRE	<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"/>
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](http://www.pargaylopez.com)



# Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades

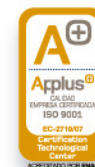
## Eres lo que comes.

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

[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)



## Menú Escolar



EMPRESA COLABORADORA CON:



Palomeras Bajas CELÍACOS



NOVIEMBRE 2017

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 **ALERGENOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

FIESTA

DÍA 1

DÍA 2

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
812	28	36	94

DÍA 3

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
653	23	30	72

Macarrones con tomate (pasta sin gluten)  
ADO: SOJA

Lacón con patatas

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

DÍA 6

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
742	30	21	108

Judías pintas con arroz  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate  
ADO: PESCADO

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

DÍA 7

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
682	32	18	99

Marmitako de bonito con pimiento, ajo y cebolla  
ADO: PESCADO

F. rusos con tomate  
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

DÍA 8

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
774	34	32	89

FIESTA

DÍA 9

DÍA 10

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
710	26	29	85

Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)  
ADO: SOJA

F.lenguadina a la plancha con patatas panadera  
ADO: PESCADO

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

DÍA 13

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
692	30	15	109

Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten)  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido madrileño (patatas, morcillo, repollo)  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

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

DÍA 14

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

Puré de calabacín  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

F. pollo a la plancha con arroz

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

DÍA 15

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
688	28	21	96

Lentejas estofadas

Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate  
ADO: PESCADO

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

DÍA 16

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
582	34	17	73

Brócoli con mayonesa  
ADO: HUEVO

Hamburguesa con patatas  
ADO: SOJA

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

DÍA 17

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
646	26	35	58

Coditos al ajillo (pasta sin gluten)  
ADO: SOJA

F. platija al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
ADO: PESCADO

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

DÍA 20

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
648	29	18	93

Judías blancas con chorizo  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  
ADO:HUEVO

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

DÍA 21

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
768	29	32	91

Crema de zanahoria, acelga y apio  
ADO: APIO

Pavo guisado con verduras y arroz  
ADO: APIO

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

DÍA 22

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
688	36	25	80

Patatas con carne

Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
ADO: PESCADO

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

DÍA 23

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
626	26	21	84

Potaje castellano con espinacas y huevo  
ADO: HUEVO, SOJA

Sajonia plancha con lechuga y zanahoria

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

DÍA 24

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
809	31	38	85

Arroz con verduras (zanahoria, judías verdes, pimiento)

Tortilla de espinacas con ensalada  
ADO: HUEVO

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

DÍA 27

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
665	19	27	86

Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten)  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido completo (patata, chorizo, ternera)  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

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

DÍA 28

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

Macarrones con tomate (pasta sin gluten)  
ADO: SOJA

F. de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
ADO: PESCADO

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

DÍA 29

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
562	28	10	90

Judías verdes rehogadas

Pollo asado con patatas

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

DÍA 30

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
598	29	27	60