

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"/>
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



Parga y López

Servicio de
alimentación a
colectividades



EMPRESA COLABORADORA CON:



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

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

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

DÍA 1

Macarrones con tomate
ADO: GLUTEN, HUEVO

Pollo frito con ensalada lechuga y tomate

Fruta, leche, pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
616	30	20	100

DÍA 2

Lentejas con verduras
ADO: GLUTEN

Tortilla española con calabacín plancha
ADO: HUEVO

Fruta, leche, pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
695	36	21	90

DÍA 3

Judías verdes rehogadas

Pollo guisado con arroz y zanahoria
ADO: APIO

Helado y pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
493	18	25	50

DÍA 4

garbanzos con verduras sin chorizo

F. de pavo rebozado con lechuga, maíz y tomate
ADO: HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche, pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
657	31	21	80

DÍA 5

Puré de verduras frescas

Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado
ADO: HUEVO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS

Fruta, leche, pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
721	28	27	93

DÍA 8

Pasta con tomate
ADO: GLUTEN, HUEVO

Tortilla francesa con pisto
ADO: GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche, pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
685	31	25	85

DÍA 9

Puré de calabaza

Estofado de ternera con patatas
ADO: APIO

Fruta, leche, pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
681	31	26	81

DÍA 10

Alubias blancas con verduras
ADO: GLUTEN

Salchichas pavo con tomate natural en rojadas
ADO: SOJA

Fruta, leche, pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
622	25	20	85

DÍA 11

Brócoli con mayonesa
ADO: HUEVO

F. de pollo empanado con patatas
ADO: HUEVO, GLUTEN

Yogur, pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
563	28	28	51

DÍA 12

DÍA DEL PILAR

DÍA 15

Espaguetis con queso
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, GLUTEN

Pavo con patatas al vapor

Fruta, leche, pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
610	25	21	89

DÍA 16

Judías pintas

Ternera con tomate y ensalada
ADO: GLUTEN

Fruta, leche, pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
801	40	30	89

DÍA 17

Crema de champiñones y verduras

Ragú de pavo con patatas dado
ADO: APIO

Yogur y pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
762	37	35	76

DÍA 18

Sopa de fideos
ADO: GLUTEN, HUEVO

Ternera con garbanzos

Fruta, leche y pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

DÍA 19

Arroz con pollo

Pollo plancha con guisantes

Fruta, leche, pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
610	25	20	88

DÍA 22

Lentejas con zanahoria

tortilla francesa con ensalada
ADO: HUEVO

Fruta, leche, pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
810	24	30	91

DÍA 23

Crema de coliflor

Filete de Pollo con champiñón y patata

Fruta, leche, pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
904	25	49	92

DÍA 24

Macarrones con carne de ternera y orégano
ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Pavo con salsa de naranja

Fruta, leche, pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
816	30	29	99

DÍA 25

Puré de verduras

Jamoncitos de pollo con patatas

Natillas pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
682	27	22	78

DÍA 26

Arroz con pollo

Salchichas de pavo con lechuga y tomate
ADO: SOJA

Fruta, leche y pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
710	30	25	87

DÍA 29

Coditos gratinados
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA

Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga tomate maíz
ADO: HUEVO

Fruta, leche, pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728	30	23	100

DÍA 30

Arroz con verduras

Pollo plancha con ensalada

Fruta, leche, pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
610	20	22	78

DÍA 31

Sopa de fideos
ADO: GLUTEN, HUEVO

Garbanzos y ternera

Fruta, leche y pan
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, GLUTEN, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS, SÉSAMO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	98

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

ADD: Alérgenos de Declaración Obligatoria