

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 sienta 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"/>
Respeto al personal del comedor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeto a sus compañeros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participa en talleres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Monitor:

Ficha técnica de platos en: www.pargaylopez.com

Parga y López



Menú escolar School menu



Servicio de alimentación a colectividades

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



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

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia con ensalada
Fruta en almibar y pan sin gluten (altramuces)

9	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	743	28	30	92

Macarrones con chorizo
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Filete de merluza plancha con ensalada
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

10	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	672	31	20	93

Arroz caldoso con verduras
Tortilla francesa con ensalada
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

11	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	661	19	27	86

Crema de verduras frescas
ADO: APIO
Pollo asado con patatas dado
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

12	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	648	28	25	78

Sopa de cocido
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Cocido completo
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

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

Judías verdes con tomate
Tortilla de fiambre con ensalada
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

16	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	583	23	28	60

Arroz con salchichas
ADO: SOJA
Ternera a la plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

17	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	766	30	33	87

Alubias blancas con chorizo
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Filete de platija al horno con ensalada
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

18	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	652	31	21	85

Espaguetis gratinados
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

19	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	661	31	19	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)

20	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	625	30	15	77

Coditos con queso
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

23	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	850	30	40	92

Lentejas con verduras
Bacalao al horno con ensalada
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

24	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	659	34	18	91

Sopa de arroz
ADO: HUEVO
Ternera jardinera con patatas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

25	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	576	24	23	68

Brócoli con mayonesa
ADO: HUEVO
Ragú de pollo con patatas
ADO: APIO
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

26	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	686	29	40	54

Patatas con carne
Filete de lenguadina al horno con ensalada
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

27	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	612	25	20	83

Macarrones con bacon y queso
ADO: SOJA, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS
F. de merluza al horno con ensalada
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

30	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	691	30	22	93

Sopa de cocido
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Cocido madrileño
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

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