

## 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"/>	<input type="checkbox"/>
	2º Plato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Pastos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habla con tono moderado		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quita el móvil, 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 contactar en:  
[www.pargaylopez.com](http://www.pargaylopez.com)



# Parga y López



## Menú escolar



### 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](http://pargaylopez.com) • Email: [info@pargaylopez.com](mailto: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 ALÉRGICOS.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

Sopa de cocido  
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA

Cocido completo (sin morcilla)  
ADO: SOJA

Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>1</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	556	20	11	94

Espaguetis con tomate  
ADO: HUEVO, GLUTEN

F. platija romana con ensalada  
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>2</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	656	29	21	87

Arroz con magro  
Filete de pollo a la plancha con ensalada  
Fruta, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>3</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	702	28	30	79

Macarrones a la napolitana  
ADO: HUEVO, GLUTEN  
F. de lenguadina en salsa verde  
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>6</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	613	27	14	95

Lentejas con verduras  
ADO: GLUTEN  
Tortilla de calabacín con ensalada  
ADO: HUEVO

Fruta, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>7</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	630	25	20	86

Brócoli con mayonesa  
ADO: HUEVO  
Jamoncitos de pollo asados con ensalada  
Fruta, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>8</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	508	24	24	49

Arroz con tomate  
Albóndigas en salsa con patatas  
ADO: GLUTEN, SOJA, APIO, SULFITOS Y SULFUROSOS  
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>9</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	672	26	27	81

Potaje de garbanzos y espinacas  
ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA  
Bacalao con tomate  
ADO: PESCADO, GLUTEN  
Fruta, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>10</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	637	31	17	90

Espirales con verduras  
ADO: GLUTEN, HUEVO  
Merluza molinera con ensalada  
ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>13</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	736	32	20	125

Judías pintas con verduras  
ADO: GLUTEN  
Tortilla francesa con ensalada  
ADO: HUEVO

Fruta, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>14</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	586	21	20	80

Crema de verduras frescas  
ADO: APIO  
F. rusos en salsa con patatas  
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>15</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	825	31	37	91

Arroz caldoso con calamares  
ADO: MOLUSCOS  
F. de pollo a la plancha con patatas  
Fruta, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>16</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	717	26	26	95

NO LECTIVO

FIESTA

Lentejas con arroz  
ADO: GLUTEN  
Salchichas frescas con ensalada  
ADO: SULFITOS Y SULFUROSOS  
Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>21</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	776	27	27	106

Patatas riojana  
ADO: SOJA  
Palometa con tomate  
ADO: PESCADO, GLUTEN  
Fruta, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>22</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	587	24	17	86

Judías verdes rehogadas  
Ragut de pavo con patatas  
ADO: APIO  
Fruta, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>23</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	717	33	33	72

Sopa de cocido  
ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA  
Cocido completo (sin morcilla)  
ADO: SOJA  
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>24</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	551	22	12	86

Ensalada de pasta  
ADO: GLUTEN, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS  
Filete de platija romana con ensalada  
ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>27</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	679	29	28	79

Lentejas estofadas  
ADO: GLUTEN  
Tortilla española con ensalada  
ADO: HUEVO

Fruta, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>28</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	694	28	24	92

Crema de zanahoria  
ADO: APIO  
Ragú de ternera con verdura y patatas  
ADO: APIO  
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>29</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	735	25	33	82

Potaje castellano  
ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA  
Pollo asado con patatas  
Fruta, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>30</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	738	33	23	100

Paella mixta  
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS  
Bacalao riojana  
ADO: PESCADO, GLUTEN  
Fruta, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

<b>31</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	628	29	18	86