

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"/>
	Pastre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habla con tono moderado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuida el montaje, 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



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 ALÉRGENOS.

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)

1	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)

2	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)

3	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)

6	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)

7	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	630	25	20	86

Brócoli con mayonesa
ADO: HUEVO

Jamonicitos de pollo asados con ensalada

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

8	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)

9	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)

10	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)

13	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)

14	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)

15	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)

16	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)

21	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)

22	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)

23	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)

24	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)

27	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)

28	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)

29	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)

30	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)

31	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	628	29	18	86