

## 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 sillas 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, jugos	<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 School menu escolar



### Servicio de alimentación a colectividades

C/ Flora Tristán 10, 28919 Loganés (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 **ALÉRGENOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

Lentejas estofadas

Merluza al horno con patatas fritas  
ADO: PESCADO

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

<b>1</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	772	35	23	107

Puré de verduras  
ADO: APIO

Filete de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz

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

<b>2</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	738	22	39	75

Ensalada de pasta con atún (pasta sin gluten)  
ADO: SOJA, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, HUEVO

Merluza a la plancha con tomate natural  
ADO: PESCADO

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

<b>5</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	636	30	24	76

Lentejas con arroz  
Tortilla de calabacín con ensalada  
ADO: HUEVO

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

<b>6</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	766	30	24	107

Brócoli con mayonesa  
ADO: HUEVO

Ragú de pollo con patatas  
ADO: APIO

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

<b>7</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	686	29	40	54

Paella mixta  
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS

Bacalao a la plancha con patatas fritas  
ADO: PESCADO

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

<b>8</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	764	33	26	100

Guisantes con jamón  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Lacón al horno con patatas panadera

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

<b>9</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	836	36	36	92

Macarrones gratinados (pasta sin gluten)  
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

F. de platija con ensalada  
ADO: PESCADO

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

<b>12</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	624	29	15	93

Alubias blancas estofadas  
ADO: HUEVO

Tortilla de patatas con ensalada  
ADO: HUEVO

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

<b>13</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	721	28	27	91

Crema de calabacín  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Hamburguesa a la plancha con patata panadera  
ADO: SOJA

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

<b>14</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	831	28	36	100

Arroz con salchichas  
ADO: SOJA

F. de pollo plancha con ensalada

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

<b>15</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	650	31	28	68

Lentejas con verduras

Bonito al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
ADO: PESCADO

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

<b>16</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	665	34	18	93

Espaguetis con tomate y queso (pasta sin gluten)  
ADO: SOJA, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

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

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

<b>19</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	666	32	19	93

Puchero de garbanzos  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO

Tortilla de jamón con ensalada  
ADO: HUEVO, SOJA

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

<b>20</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	699	28	28	84

Judías verdes rehogadas

Estofado de ternera con patatas  
ADO: APIO

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

<b>21</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	833	34	41	82

**COMIDA ESPECIAL  
FIN DE CURSO**

<b>22</b>	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)