

## 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"/>
	Pastre	<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 ALÉRGENOS.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

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)

Table with 5 columns: DIA 1, KCAL (665), Proteinas (g) (26), Lipidos (g) (19), Hidratos (g) (98)

Espaguetis con queso  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, SOJA  
F. platija plancha con ensalada  
ADO: PESCADO  
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Table with 5 columns: DIA 2, KCAL (589), Proteinas (g) (31), Lipidos (g) (18), Hidratos (g) (75)

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

Table with 5 columns: DIA 3, KCAL (766), Proteinas (g) (24), Lipidos (g) (37), Hidratos (g) (84)

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

Table with 5 columns: DIA 6, KCAL (624), Proteinas (g) (29), Lipidos (g) (15), Hidratos (g) (93)

Lentejas con verduras  
Tortilla de calabacín con ensalada  
ADO: HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Table with 5 columns: DIA 7, KCAL (697), Proteinas (g) (29), Lipidos (g) (24), Hidratos (g) (91)

Brócoli con mayonesa  
ADO: HUEVO  
Jamoncitos de pollo asados con ensalada  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Table with 5 columns: DIA 8, KCAL (575), Proteinas (g) (27), Lipidos (g) (28), Hidratos (g) (54)

Arroz con tomate  
Ragout de ternera con patatas fritas  
ADO: APIO  
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Table with 5 columns: DIA 9, KCAL (683), Proteinas (g) (26), Lipidos (g) (33), Hidratos (g) (70)

Puchero de garbanzos  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO  
Bacalao al horno con ensalada  
ADO: PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Table with 5 columns: DIA 10, KCAL (637), Proteinas (g) (32), Lipidos (g) (19), Hidratos (g) (85)

Espirales con bacon  
ADO: SOJA, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS  
Merluza a la plancha con ensalada  
ADO: PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Table with 5 columns: DIA 13, KCAL (691), Proteinas (g) (30), Lipidos (g) (22), Hidratos (g) (93)

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

Table with 5 columns: DIA 14, KCAL (722), Proteinas (g) (30), Lipidos (g) (29), Hidratos (g) (85)

Crema de verduras frescas  
ADO: APIO  
F. rusos en salsa con patatas  
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS  
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Table with 5 columns: DIA 15, KCAL (820), Proteinas (g) (32), Lipidos (g) (39), Hidratos (g) (85)

Arroz caldoso con calamares  
ADO: MOLUSCOS  
F. de pollo a la plancha con patatas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Table with 5 columns: DIA 16, KCAL (784), Proteinas (g) (30), Lipidos (g) (30), Hidratos (g) (100)

NO LECTIVO

FIESTA

Lentejas con arroz  
Salchichas frescas con ensalada  
ADO: SULFITOS Y SULFUROSOS  
Piña en su jugo y pan sin gluten (altramuces)

Table with 5 columns: DIA 21, KCAL (776), Proteinas (g) (27), Lipidos (g) (27), Hidratos (g) (106)

Patatas riojana  
ADO: SOJA  
Palometa a la plancha con esalada de tomate  
ADO: PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Table with 5 columns: DIA 22, KCAL (587), Proteinas (g) (25), Lipidos (g) (19), Hidratos (g) (80)

Judías verdes rehogadas  
Ragut de pavo con patatas  
ADO: APIO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Table with 5 columns: DIA 23, KCAL (784), Proteinas (g) (37), Lipidos (g) (37), Hidratos (g) (76)

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

Table with 5 columns: DIA 24, KCAL (588), Proteinas (g) (26), Lipidos (g) (19), Hidratos (g) (80)

Ensalada de pasta  
ADO: SOJA, HUEVO, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS  
Filete de platija al horno con ensalada  
ADO: PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Table with 5 columns: DIA 27, KCAL (642), Proteinas (g) (31), Lipidos (g) (24), Hidratos (g) (77)

Lentejas estofadas  
Tortilla española con ensalada  
ADO: HUEVO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Table with 5 columns: DIA 28, KCAL (761), Proteinas (g) (31), Lipidos (g) (28), Hidratos (g) (97)

Crema de calabacín  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS  
Ragú de ternera con verdura y patatas  
ADO: APIO  
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Table with 5 columns: DIA 29, KCAL (780), Proteinas (g) (27), Lipidos (g) (40), Hidratos (g) (77)

Puchero de garbanzos  
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO  
Pollo asado con patatas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Table with 5 columns: DIA 30, KCAL (805), Proteinas (g) (37), Lipidos (g) (27), Hidratos (g) (105)

Paella mixta  
ADO: CRUSTÁCEOS, PESCADOS, MOLUSCOS, SULFITOS Y SULFUROSOS  
Bacalao a la plancha con ensalada  
ADO: PESCADO  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

Table with 5 columns: DIA 31, KCAL (651), Proteinas (g) (32), Lipidos (g) (21), Hidratos (g) (83)