

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"/>
	1º Plato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Come bien habituadamente	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 mundo, 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 contactos en:
www.pargaylopez.com

Parga y López



Menú escolar



Servicio de alimentación a colectividades

C/ Flora Tristán 10, 28919 Leganés (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 (fideos sin huevo)
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Cocido madrileño
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA
F. platija plancha con ensalada
ADO: PESCADO
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

2	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	547	29	15	75

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

3	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	707	31	29	81

Macarrones a la napolitana (pasta sin huevo)
ADO: SOJA
F. de lenguadina al horno con ensalada
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

6	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	624	29	15	93

Lentejas con verduras
ADO: GLUTEN
Filete de ternera a la plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

7	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	735	35	26	90

Brócoli rehogado
Jamoncitos de pollo asados con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

8	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	513	27	21	54

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

9	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	667	27	29	75

Puchero de garbanzos
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO
Bacalao con tomate
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

10	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	704	34	21	95

Espirales con verduras (pasta sin huevo)
ADO: SOJA
Merluza molinera con ensalada
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

13	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	802	35	24	130

Judías pintas con chorizo
ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

14	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	832	31	41	85

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

15	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	820	32	39	85

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

16	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	784	30	30	100

NO LECTIVO

FIESTA

Lentejas con arroz
ADO: GLUTEN
Croquetas de jamón con ensalada
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO
Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

21	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	746	28	13	129

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

22	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	654	27	21	90

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

23	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	784	37	37	76

Sopa de cocido (fideos sin huevo)
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Cocido madrileño
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

24	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	588	26	19	80

Ensalada de pasta sin huevo (pasta sin huevo)
ADO: SOJA, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
Filete de platija al horno con ensalada
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

27	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	642	31	24	77

Lentejas estofadas
ADO: GLUTEN
Salchichas frescas con ensalada
ADO: SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

28	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	767	30	31	91

Crema de calabacín
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Ragú de ternera con verdura y patatas
ADO: APIO
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

29	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	780	27	40	77

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

30	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	805	37	27	105

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

31	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	694	33	22	91