

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 decencia 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"/>
	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



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 • Email: 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 con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada
ADO: HUEVO

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

DÍA 3	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	697	29	24	91

Arroz blanco con tomate
F. de merluza a la plancha con lechuga y maíz
ADO: PESCADO

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

DÍA 4	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	577	23	20	76

Brócoli con mayonesa
ADO: HUEVO
Hamburguesa a la plancha con patatas fritas
ADO: SOJA

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

DÍA 5	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	744	28	44	59

Sopa de cocido
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido completo
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, HUEVO

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

DÍA 6	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	665	26	19	96

NO LECTIVO

VACACIONES DE SEMANA SANTA

DÍA 10

DÍA 11

DÍA 12

DÍA 13

DÍA 14

NO LECTIVO

Macarrones con tomate
ADO: SOJA
Salchichas de pavo con ensalada
ADO: SOJA

Piña en su jugo y pan
sin gluten (altramuces)

DÍA 18	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	657	25	21	91

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo asados con patatas
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 19	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	643	28	26	74

Arroz caldoso con calamares
ADO: MOLUSCOS
Lacón a la gallega con patatas fritas
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 20	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	842	28	37	100

Alubias blancas con verduras
Bacalao al horno con ensalada
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 21	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	619	31	17	86

Espaguetis con tomate
ADO: SOJA
Merluza a la plancha con ensalada
ADO: PESCADO

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

DÍA 24	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	624	29	15	93

Lentejas con arroz
Tortilla española con ensalada
ADO: HUEVO

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

DÍA 25	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	830	32	28	112

Verduras frescas trituradas
ADO: APIO
F. rusos con patatas y tomate
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS

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

DÍA 26	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	831	27	36	100

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

DÍA 27	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	588	26	19	80

Arroz con magro
F. platija al horno con ensalada
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados)
y pan sin gluten (altramuces)

DÍA 28	KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
	732	30	31	85