



**PARGA Y LÓPEZ, S.L.**  
Servicios de alimentación a colectividades  
Carlos Martín Álvarez 21 - Escalera 2, 1ºD-28018 Madrid

## recomendaciones para una dieta equilibrada

### Desayunos y Meriendas

Siempre un producto lácteo acompañado de un alimento rico en hidratos de carbono como pueden ser los cereales

### Media mañana

Intentar suprimir en la medida de lo posible los bocadillos de embutido graso y los dulces e incorporar frutas del tiempo.

### Cenas

A ser posible el primer plato de la cena debe ser verdura y hortalizas independientemente del primer plato de la comida.

El segundo debe variar en función del plato que haya aportado las proteínas en la comida:

- ☉ comida: carne      ☉ cena: pescado blanco o azul
- ☉ comida: huevos      ☉ cena: pescado o carne semi-magra
- ☉ comida: pescado      ☉ cena: carne semi-magra

### En general:

Evitar los fritos en la medida de lo posible.

Intentar no sustituir la fruta del tiempo por zumos envasados, ni por otros postres (tartas, pasteles, etc)

La ensalada como guarnición debe ser incluida siempre que se pueda.



## Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: ..... Nivel .....

Normas	Si	No	A veces
Se lava las manos antes de comer			
Se sitúa correctamente en las entradas y salidas			
Se comporta con corrección en la mesa			
Come bien habitualmente	1º Plato		
	2º Plato		
	Postre		
Habla con tono moderado			
Cuida el menaje, mobiliario, juegos			
Respeto al personal del comedor			
Respeto a sus compañeros			
Participa en talleres			

Monitor:



# Menú Escolar



**Parga y López, S.L.**

**Servicio de alimentación a colectividades**

