

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 595 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 30 G.: 7

ARROZ A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE CALABACÍN
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

2 538 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 33 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATÚN Y HUEVO DURO
EMPEDRADO DE LEGUMBRES (GARBANZOS Y ALUBIAS) COM PIMIENTO ROJO, VERDE Y ZANAHORIA
FRUTA

3 585 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 39 G.: 5

CREMA DE JUDÍAS VERDES
FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

4 433 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN
LASAÑA DE CARNE CON QUESO
PARMESANO GRATINADO
YOGUR

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9 603 Kcal. P.: 9 HC.: 63 L.: 25 G.: 3

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
ARROZ CON HALIBUT
FRUTA

10

489 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 28 G.: 6
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
FRUTA

11

638 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 38 G.: 8
CODITOS CON TOMATE Y QUESO
MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON LIMON Y CAMA DE CEBOLLA
ENSALADA IV ESTACIONES
YOGUR

14

752 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 43 G.: 6
ARROZ TRES DELICIAS
RABAS DE CALAMAR
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

607 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 40 G.: 8
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

16

545 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 48 G.: 12
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
SALSA DE TOMATE Y GUISANTES
FRUTA

17

516 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 30 G.: 5
ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
GARBANZOS GUISADOS CON MAGRO
FRUTA

18

678 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 7
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
PALOMETA CON SALSA JARDINERA (CALABACÍN, ZANAHORIA, CEBOLLA)
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

21

666 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 6
LENTEJAS CON ARROZ
HUEVOS CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
HAMBURGUESA COMPLETA
NATILLAS DE CHOCOLATE

NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal, 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G). Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.



¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor escolar seguro!

Comienza con un buen **DESAYUNO**



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

LOS GUARDIANES DE LA SALUD



1 Estamos preparados para garantizar la Seguridad de los niños y niñas en el aula-comedor.

2

Desarrollamos e implantamos nuestros Protocolos de Seguridad y Prevención, verificados por Bureau Veritas Certification.



3

El bienestar de todas las familias es nuestra prioridad.

Notas:

Empty dashed box for notes.

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020
En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

