

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

7

676 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS CON ARROZ
HUEVOS CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

8

755 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 43 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS
RABAS DE CALAMAR
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

716 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 39 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURA
RAGOUT DE POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

479 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 43 G.: 8

CREMA DE JUDÍAS VERDES
TORTILLA DE CALABACÍN
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

13

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

14

746 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

15

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

CREMA DE CALABACÍN
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
YOGUR

18

569 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 45 G.: 7

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
SALSA DE VERDURAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

19

780 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 48 G.: 7

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

20

580 Kcal. P.: 10 HC.: 65 L.: 23 G.: 3

VICHYSOISE
ARROZ CON HALIBUT
FRUTA

21

489 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 28 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
FRUTA

22

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

25

755 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 43 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS
RABAS DE CALAMAR
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

607 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 40 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

27

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

28

516 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 30 G.: 5

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
GARBANZOS GUISADOS CON MAGRO
FRUTA

29

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

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. 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.

