

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 695 Kcal. P.: 22 HC.: 23 L.: 53 G.: 17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE NATURAL
TRITURADO Y CEBOLLA POCHADA
YOGUR NATURAL

4 765 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 50 G.: 10

JUDÍAS VERDES MADRILEÑA
BACALAO A LA ROMANA
CON LECHUGA
FRUTA

5 720 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 10

LENTEJAS A LA RIOJANA
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN
YORK
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

6 780 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 51 G.: 11

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CON PICATOSTES
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

7 720 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
BOQUERON ANDALUZA CON
CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

10 734 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 42 G.: 8

MACARRONES CON TOMATE
ESTOFADO DE PAVO
CON VERDURAS
YOGUR NATURAL

11 779 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 44 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA AL ORIO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

12 707 Kcal. P.: 10 HC.: 35 L.: 54 G.: 16

ARROZ CON VERDURAS
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO
FRUTA

13 777 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 56 G.: 16

CREMA DE COLIFLOR CON ACEITE DE
SOBRASADA
ESCALOPE A LA MILANESA
CON LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14 776 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 42 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA Y PATATA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
CON LECHUGA
FRUTA

17 700 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 54 G.: 16

PURÉ DE CALABACÍN CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA PLANCHA CON
QUESO
YOGUR NATURAL

18 786 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 40 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
INTEGRAL
BACALAO A LA ROMANA
CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA

19 758 Kcal. P.: 10 HC.: 36 L.: 51 G.: 8

BORRAJA ARAGONESA CON ACEITE
DE OLIVA Y AJO
TORTILLA DE PATATA CASERA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

20 700 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 38 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA CON COSTRA DE
GARBANZOS Y OLIVAS
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

21 667 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 9

SOPA DE COCIDO
POLLO ASADO AL LIMÓN
CON PATATAS PANADERAS
FRUTA

24 758 Kcal. P.: 13 HC.: 22 L.: 63 G.: 18

JUDÍAS VERDES CON PATATA Y
ZANAHORIA
LOMO DE SAJONIA
CON ENSALADA VARIADA
POSTRE LÁCTEO

25 720 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 35 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
LENTEJAS DE MAR
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA
EN SALSA DE PISTO
CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

26 735 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 45 G.: 8

FIDEUA CON CALAMARES
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

27 716 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 39 G.: 9

GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVO
DURO
POLLO GUISADO
FRUTA

28 724 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 12

ARROZ CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
FRUTA

31 782 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 15

MACARRONES INTEGRALES A LA
CARBONARA CON BACON
HAMBURGUESA DE VACUNO
CON LECHUGA Y ZANAHORIA
YOGUR



NOTAS: "La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde al 80% del valor estimado y en el rango de edad de 14 a 18 años al 125%. Valores expresados en % sobre energía total. La adaptación de los valores por franjas de edad aparece en el anverso del menú" Leyenda: Kcal.: Kiloenergías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados) **Nuestros menús incluyen todos los días PAN 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:

Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar:

	EDAD en años	ENERGÍA Kcal/día	35% ENERGÍA Kcal/día
Niños	3 - 8	1.742	610
Niñas	3 - 8	1.642	575
Niños	9 - 13	2.278	798
Niñas	9 - 13	2.071	725
Niños	14 - 18	3.152	1.103
Niñas	14 - 18	2.368	829

Fuente: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005

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.



