

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

8 765 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 47 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO
CON LECHUGA
YOGUR

9 699 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 52 G.: 15

ACELGA SALTEADA
ALBÓNDIGAS CON SALSA TOMATE Y
VERDURAS
FRUTA

10 727 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 43 G.: 10

ARROZ CON COSTILLAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

13 779 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 36 G.: 7

ESPIRALES A LA ITALIANA
PALOMETA AL ORIO
CON VERDURITAS
YOGUR

14 759 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

LENTEJAS A LA RIOJANA
TORTILLA CON JAMÓN YORK Y QUESO
FRUTA

15 674 Kcal. P.: 16 HC.: 23 L.: 57 G.: 9

COLIFLOR CON PATATA Y ZANAHORIA
POLLO EMPANADO CON ENSALADA
FRUTA

16 721 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 6

CREMA NATURAL DE CALABAZA Y
ZANAHORIA CON PICATOSTES
MERLUZA AL HORNO
CON LECHUGA
CON PATATAS PANADERAS
FRUTA

17 782 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 49 G.: 16

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
CASERA
SALCHICHAS FRESCAS AL VINO
BLANCO
FRUTA

20 752 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 48 G.: 13

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLO A LA PLANCHA
CON LECHUGA
POSTRE LÁCTEO

21 733 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 37 G.: 12

ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA
HAMBURGUESA DE VACUNO A LA
PLANCHA
CON VERDURAS AL VAPOR
FRUTA

22 798 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 48 G.: 9

PURÉ DE CALABACÍN CON PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA CASERA
FRUTA

23 700 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 14

GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

24 741 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON
PATATA DE MAR
FRUTA

27 731 Kcal. P.: 17 HC.: 25 L.: 56 G.: 17

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

28 765 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 50 G.: 9

JUDÍAS VERDES MADRILEÑA
BACALAO A LA ROMANA
CON LECHUGA
FRUTA

29 720 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 10

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

30 741 Kcal. P.: 16 HC.: 23 L.: 59 G.: 11

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CON PICATOSTES
POLLO GUISADO
FRUTA

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.: Kilocalorías (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.

