

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

1

692 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA  
CON LECHUGA  
FRUTA



4 733 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 51 G.: 16

LENTEJAS CASERAS CON LAUREL  
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO  
CON TOMATE  
POSTRE LÁCTEO

5 756 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 55 G.: 14

ACELGAS CON PATATAS  
ESCALOPE A LA MILANESA  
CON LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

6 776 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 42 G.: 10

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

7 734 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 42 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE  
ESTOFADO DE PAVO  
CON VERDURAS  
YOGUR NATURAL

8 785 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ MILANESA DE MAR  
FILETE DE ABADEJO EMPANADO  
CON ENSALADA VARIADA  
FRUTA

11

FESTIVO

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14

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

PURÉ DE CALABACÍN CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA PLANCHA CON QUESO  
YOGUR NATURAL

15

667 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 8

SOPA DE COCIDO  
POLLO ASADO AL LIMÓN  
CON PATATAS PANADERAS  
FRUTA

18

676 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 51 G.: 11

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

19

715 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS CON CHISTORRA  
MERLUZA EMPANADA  
CON ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

20

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

FIDEUA CON CALAMARES  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA VARIADA  
FRUTA

21

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

GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVO  
DURO  
POLLO GUISADO  
FRUTA

22

758 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 50 G.: 13

ARROZ CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS CON SALSA TOMATE Y  
VERDURAS  
FRUTA

25

762 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 50 G.: 16

MACARRONES INTEGRALES A LA  
BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y  
CARNE PICADA)  
HAMBURGUESA A LA PLANCHA  
CON LECHUGA Y ZANAHORIA  
YOGUR

26

746 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 49 G.: 6

CREMA NATURAL DE CALABAZA Y  
ZANAHORIA CON PICATOSTES  
BACALAO REBOZADO  
FRUTA

27

770 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 45 G.: 7

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA VARIADA  
FRUTA

28

715 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 5

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA  
FRUTA

29

665 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 50 G.: 8

JUDÍAS VERDES MADRILEÑA  
CONTRAMUSLO DE POLLO  
DESHUESADO  
CON LECHUGA  
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.: 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.



