

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 768 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 40 G.: 10

GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVO DURO
POLLO GUISADO
POSTRE LÁCTEO

2 746 Kcal. P.: 11 HC.: 31 L.: 56 G.: 15

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE SAJONIA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

3 697 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 6

PATATAS CON COSTILLAS
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
CON LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

4 719 Kcal. P.: 20 HC.: 28 L.: 50 G.: 14

SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA DE VACUNO A LA PLANCHA
CON PATATAS FRITAS Y ENSALADA
FRUTA

5 768 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

8 729 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 8

CREMA NATURAL DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES
MEDALLON DE BACALAO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
POSTRE LÁCTEO

9 695 Kcal. P.: 9 HC.: 39 L.: 50 G.: 10

ARROZ CON POLLO
ROLLITOS DE PRIMAVERA
CON VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

10 770 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 45 G.: 7

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

11 665 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 50 G.: 8

JUDÍAS VERDES MADRILEÑA
CONTRAMUSLO DE POLLO DESHUESADO
CON LECHUGA
FRUTA

12 688 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 6

MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON
MERLUZA AL LIMÓN
CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA

15 734 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 51 G.: 16

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA PLANCHA
CON LECHUGA
YOGUR

16 696 Kcal. P.: 23 HC.: 22 L.: 53 G.: 12

SOPA DE FIDEOS
ESTOFADO A LA JARDINERA
CON PATATAS FRITAS
FRUTA

17 787 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 45 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

18 651 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS DE POLLO CON VERDURITAS SALTEADAS
FRUTA

19 700 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

ALUBIAS CON BORRAJA
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

22 733 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 56 G.: 18

MACARRON INTEGRAL CON VERDURAS
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO
CON LECHUGA
YOGUR

23 730 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 52 G.: 11

CREMA NATURAL DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES
TORTILLA CON JAMÓN YORK Y QUESO
FRUTA

24 699 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON COSTILLAS
PALOMETA AL ORIO
CON VERDURITAS
FRUTA

25 750 Kcal. P.: 6 HC.: 33 L.: 56 G.: 9

COLIFLOR CON PATATA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

26 650 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 37 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
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.: 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.**



Comienza con un buen **DESAYUNO**

¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor escolar seguro!

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.

Si hemos comido:

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



BUREAU VERITAS

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

Notas:

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.

