

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 677 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 6

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

2 770 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 45 G.: 7

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

3 794 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
MERLUZA CON HUMMUS DE GARBANZO Y COLIFLOR
FRUTA

4 665 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 50 G.: 8

JUDÍAS VERDES MADRILEÑA
CONTRAMUSLO DE POLLO DESHUESADO
CON LECHUGA
FRUTA

7 718 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 37 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
ABADEJO A LA ROMANA
CON LECHUGA
POSTRE LÁCTEO

8 768 Kcal. P.: 12 HC.: 27 L.: 59 G.: 15

SOPA DE COCIDO
LOMO DE SAJONIA
CON VERDURITAS
FRUTA

9 676 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO EN SU JUGO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

10 665 Kcal. P.: 20 HC.: 29 L.: 49 G.: 15

ACELGA SALTEADA
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
FRUTA

11 714 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA VALENCIANA
HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS MARINAS
FRUTA

14 774 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 46 G.: 9

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

15 759 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

LENTEJAS A LA RIOJANA
TORTILLA CON JAMÓN YORK Y QUESO
FRUTA

16 671 Kcal. P.: 16 HC.: 23 L.: 57 G.: 9

COLIFLOR CON PATATA Y ZANAHORIA
POLLO EMPANADO CON ENSALADA
FRUTA

17 766 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION
ESPIRALES A LA ITALIANA
PALOMETA AL HORNO CON ROMESCU CITRICO Y PATATA GRATINADA CON QUESO
FRUTA

18 753 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 47 G.: 16

ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS FRANKFURT CON KETCHUP
HELADO

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.: Kilo-calorías (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

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.



BUREAU VERITAS

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

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.

