

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

7

897 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA
YOGUR

8

677 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 39 G.: 8

ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

11

764 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 54 G.: 12

JUDÍAS VERDES MADRILEÑA
BACALAO A LA ROMANA
CON LECHUGA
YOGUR NATURAL

12

732 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 53 G.: 15

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

13

755 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 10

ARROZ CON COSTILLAS
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN
YORK
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

14

779 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 37 G.: 5

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
FILETE DE MERLUZA
CON PATATAS PANADERAS
FRUTA

15

772 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 38 G.: 9

LENTEJAS CON ARROZ
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA

18

707 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 43 G.: 8

MACARRONES CON TOMATE
ESTOFADO DE PAVO
CON VERDURAS
YOGUR NATURAL

19

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

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA AL ORIO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

20

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

ARROZ CON VERDURAS
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO
FRUTA

21

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

22

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

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

25

714 Kcal. P.: 14 HC.: 23 L.: 62 G.: 17

PURÉ DE CALABACÍN CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
YOGUR NATURAL

26

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

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

27

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

28

661 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 9

SOPA DE COCIDO
POLLO ASADO AL LIMÓN
CON PATATAS PANADERAS
FRUTA

29

FESTIVO

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	ENERGIA Kcal/día	35% ENERGIA 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.

