

# C. SANTO DOMINGO DE SILOS

Enero - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10 731 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
LECHUGA  
FRUTA

11 595 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 29 G.: 8

SOPA DE COCIDO  
LOMO DE SAJONIA  
VERDURAS GRATINADAS  
FRUTA

12 828 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 9

**GOLFO DE BENGALA: INDIA**  
ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ  
POLLO TANDOORI  
LECHUGA Y PEPINO  
GELATINA DE FRESA

13 557 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 13

ACELGAS REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

14 630 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

17 624 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 48 G.: 11

CREMA DE CALABAZA  
BOQUERÓN ANDALUZA  
(ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA  
YOGUR

18 625 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 34 G.: 9

LENTEJAS A LA RIOJANA  
TORTILLA DE YORK Y QUESO  
FRUTA

19 552 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 45 G.: 10

COLIFLOR CON PATATAS  
POLLO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20 644 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 24 G.: 4

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
MACARRONES GRATINADOS CON  
CHORIZO MARINO  
GOULASH DE CALAMARES  
FRUTA

21 707 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 7

ARROZ CON TOMATE  
LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

24 785 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 39 G.: 12

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
LÁCTEO

25 652 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 35 G.: 10

ALUBIAS PINTAS CON BORRAJAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA  
PLANCHA  
VERDURAS  
FRUTA

26 599 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

27 775 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 39 G.: 10

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

28 612 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 44 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN NATURAL  
CON PICATOSTES  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

31

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.: 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.

