

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

812 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 45 G.: 15

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
ESPIRALES A LA CARBONARA
HAMBURGUESA DE TERNERA CON
CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

3

701 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 47 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
CREMA DE PUERROS Y EMENTAL
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
FRUTA

4

740 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 6

LECHUGA Y PEPINO
PAELLA VALENCIANA
PALOMETA AL HORNO EN MOJO
CANARIO (VERDE)
FRUTA

5

675 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 39 G.: 9

TOMATE Y OLIVAS
LENTEJAS CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
YOGUR

8

682 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 44 G.: 11

TOMATE EN DADOS
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

9

587 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

ENSALADA COMPLETA CON
ACEITUNAS, HUEVO DURO Y ATÚN
FIDEUÁ DE CARNE
YOGUR

10

638 Kcal. P.: 12 HC.: 29 L.: 57 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

11

525 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

12

791 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 8

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PEPINO
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENCEBOLLADO CON OLIVAS
YOGUR

15

789 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 39 G.: 5

LECHUGA Y MAÍZ
GARBANZOS ESTOFADOS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
FRUTA

16

633 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 34 G.: 8

ENSALADA DE TOMATE
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
FRIJOLES IBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON
CARNE PICADA Y JAMÓN)
YOGUR

17

506 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 47 G.: 14

MAR DE TASMANIA: NUEVA ZELANDA
ENSALADA DE COL
KIHU PARAOA HUPA (SOPA MAORÍ DE
FIDEOS Y VERDURA)
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
PASTEL DE KIWI

18

686 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 11

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

19

643 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 36 G.: 8

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

22

561 Kcal. P.: 11 HC.: 62 L.: 25 G.: 6

ENSALADA DE QUESO
ARROZ ABANDA
FRUTA

23

597 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 39 G.: 10

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y
SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE CALABACÍN
YOGUR

24

659 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y CEBOLLA
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
RUSTIDERA DE MERLUZA CON PATATA
MARINA
FRUTA

25

528 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

ENSALADA DE BROTES
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

674 Kcal. P.: 25 HC.: 25 L.: 48 G.: 13

TOMATE EN DADOS
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y
NARANJA
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

29

741 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

30

633 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 55 G.: 18

ENSALADA COMPLETA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR



¡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:

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.

