

MENU ESCOLAR

Enero - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

6

FESTIVO

774 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 42 G.: 7
 MACARRONES A LA INGLESA
 EMPANADO DE AVE Y QUESO
 ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
 FRUTA

888 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 48 G.: 9
 LENTEJAS GUIADAS CON BACÓN
 TORTILLA DE PATATAS
 ENSALADA VERDE
 FRUTA

656 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 43 G.: 12
 JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
 POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

645 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 27 G.: 6
 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
 PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
 GUISANTES
 YOGUR

661 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 39 G.: 8
 CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
 GUIZO DE CERDO A LA ITALIANA CON ACEITUNAS NEGRAS
 PATATA ASADA
 FRUTA

560 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 33 G.: 8
 CREMA DE CALABACÍN
 CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE
 FRUTA

595 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 33 G.: 7
 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
 REVUELTO DE ATÚN
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 FRUTA

604 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 6
 ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
 MEDALLÓN DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
 ZANAHORIA RALLADA
 YOGUR

744 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 24 G.: 7
 SOPA DE COCIDO
 COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
 FRUTA

636 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L.: 43 G.: 10
 BRÓCOLI CON PATATAS
 POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
 TOMATE NATURAL EN RODAJAS
 FRUTA



NOTAS: **Legenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P.: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal, 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G). Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL 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

Empty dashed box for notes.

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.

