

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1 595 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 30 G.: 7

ARROZ A LA NAPOLITANA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

2 538 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 33 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATÚN Y HUEVO DURO  
EMPEDRADO DE LEGUMBRES (GARBANZOS Y ALUBIAS) COM PIMIENTO ROJO, VERDE Y ZANAHORIA  
FRUTA

3 585 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 39 G.: 5

CREMA DE JUDÍAS VERDES  
FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA  
FRUTA

4 433 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN  
LASAÑA DE CARNE CON QUESO  
PARMESANO GRATINADO  
YOGUR

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9 603 Kcal. P.: 9 HC.: 63 L.: 25 G.: 3

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA  
ARROZ CON HALIBUT  
FRUTA

10 489 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 28 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
FRUTA

11 638 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 38 G.: 8

CODITOS CON TOMATE Y QUESO  
MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON LIMON Y CAMA DE CEBOLLA  
ENSALADA IV ESTACIONES  
YOGUR

14 752 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 43 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS  
RABAS DE CALAMAR  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

15 607 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 40 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

16 545 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 48 G.: 12

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
SALSA DE TOMATE Y GUISANTES  
FRUTA

17 516 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 30 G.: 5

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)  
GARBANZOS GUISADOS CON MAGRO  
FRUTA

18 678 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
PALOMETA CON SALSA JARDINERA (CALABACÍN, ZANAHORIA, CEBOLLA)  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
YOGUR

21 666 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 6

LENTEJAS CON ARROZ  
HUEVOS CON TOMATE  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22 704 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 33 G.: 12

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA COMPLETA  
NATILLAS DE CHOCOLATE

NOTAS: **Leyenda:** 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.

