

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

725 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 51 G.: 19

ARROZ CON COSTILLAS  
RICE WITH RIBS  
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO  
BAKED FRESH SAUSAGES  
POSTRE LÁCTEO  
DAIRY DESSERT

4

698 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 7

MACARRONES ITALIANA  
ITALIAN MACARONI  
FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA  
FISH WITH SALAD  
FRUTA  
FRUIT

5

701 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 44 G.: 9

GARBANZOS CON VERDURAS  
CHICKPEAS WITH VEGETABLES  
POLLO GUISADO  
CHICKEN STEWED  
CON ZANAHORIA  
WITH CARROT  
FRUTA  
FRUIT

6

665 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 48 G.: 7

JUDÍAS VERDES CON SOFRITO DE PATATA  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
ABADEJO A LA ROMANA  
BATTERED FISH  
CON LECHUGA Y PEPINILLO  
WITH LETTUCE AND  
FRUTA  
FRUIT

7

710 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 46 G.: 8

ARROZ CON TOMATE Y VERDURAS  
RICE WITH VEGETABLES AND TOMATO SAUCE  
TORTILLA FRANCESA  
FRENCH OMELETTE  
CON ENSALADA VARIADA  
WITH MIXED SALAD  
FRUTA  
FRUIT

8

723 Kcal. P.: 15 HC.: 26 L.: 58 G.: 17

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA CON  
PICATOSTES  
CREAM OF SEASONAL VEGETABLES WITH STRIPS OF  
FRIED BREAD  
ALBÓNDIGAS A LA CASTELLANA  
CASTILIAN MEATBALLS  
POSTRE LÁCTEO  
DAIRY DESSERT

11

FESTIVO

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14

698 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
PECHUGA DE POLLO EN SALSA ESPAÑOLA  
CHICKEN BREAST IN SPANISH SAUCE  
CON ENSALADA VARIADA  
WITH MIXED SALAD  
FRUTA  
FRUIT

15

764 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 50 G.: 15

SOPA DE FIDEOS  
NOODLE SOUP  
HAMBURGUESA CON KETCHUP  
BEEF HAMBURGER WITH KETCHUP  
CON ENSALADA VARIADA  
WITH MIXED SALAD  
YOGUR  
YOGHURTS

18

690 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATA  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
LOMO DE SAJONIA  
SMOKED PORK FILLET  
CON LECHUGA Y MAÍZ  
WITH LETTUCE AND CORN  
FRUTA  
FRUIT

19

775 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 32 G.: 5

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTILS STEW  
ABADEJO CON ENSALADA  
COD WITH SALAD  
FRUTA  
FRUIT

20

792 Kcal. P.: 17 HC.: 20 L.: 61 G.: 11

SOPA DE FIDEOS  
NOODLE SOUP  
POLLO EMPANADO CON ENSALADA  
BREADED CHICKEN BREAST WITH SALAD  
CON PATATAS FRITAS  
WITH FRIED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

21

737 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 45 G.: 8

ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK  
FRENCH OMELETTE WITH COOKED HAM  
CON ENSALADA VARIADA  
WITH MIXED SALAD  
FRUTA  
FRUIT

22

769 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 8

PATATAS CON CALAMAR  
POTATOES WITH SQUIDS  
FILETE DE MERLUZA  
HAKE  
CON ENSALADA VARIADA  
WITH MIXED SALAD  
YOGUR  
YOGHURTS

25

762 Kcal. P.: 18 HC.: 28 L.: 53 G.: 11

MACARRONES ITALIANA  
ITALIAN MACARONI  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
GRILLED AND PORK MARINADE  
CON ENSALADA VARIADA  
WITH MIXED SALAD  
FRUTA  
FRUIT

26

736 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 51 G.: 8

LENTEJAS CON VERDURAS  
LENTILS WITH VEGETABLES  
TORTILLA DE PATATA CASERA  
SPANISH POTATO OMELETTE  
CON LECHUGA Y ZANAHORIA  
WITH LETTUCE AND CARROT  
FRUTA  
FRUIT

27

749 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 52 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON PATATA  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
ALBÓNDIGAS A LA RIOJANA  
RIOJA STYLE MEATBALLS (PEPPER AND SAUSAGE)  
FRUTA  
FRUIT

28

723 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 48 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y VERDURAS  
RICE WITH VEGETABLES AND TOMATO SAUCE  
PALOMETA EMPANADA  
BATTERED FISH  
CON LECHUGA Y PEPINILLO  
WITH LETTUCE AND  
FRUTA  
FRUIT

29

679 Kcal. P.: 27 HC.: 34 L.: 35 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
POLLO A LA PLANCHA  
GRILLED CHICKEN  
YOGUR  
YOGHURTS

**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 **ENSALADA** como GUARNICIÓN, **PAN** y la bebida será **AGUA**. Se dispone de información sobre alérgenos de los menús servidos.



¡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.

