

MENU ESCOLAR

Marzo - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 689 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 38 G.: 10

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
FRUTA

2 770 Kcal. P.: 25 HC.: 34 L.: 35 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA Y PATATA
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
TOMATE CON ORÉGANO
LACTEO

3 610 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 34 G.: 11

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

4 603 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 5

CREMA DE CALABACIN CON PICATOSTES
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FITAS
LACTEO

5 603 Kcal. P.: 17 HC.: 25 L.: 56 G.: 15

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
PATATAS FRITAS
FRUTA

8 802 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE AVE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9 636 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y REMOLACHA
LACTEO

10 551 Kcal. P.: 24 HC.: 41 L.: 31 G.: 10

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
MAGRO DE CERDO ESTOFADO
ARROZ BLANCO
FRUTA

11 742 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALCHICHAS
ENSALADA
LACTEO

12 812 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 34 G.: 4

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

15 620 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 10

CREMA DE CALABAZA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
PATATAS FRITAS
FRUTA

16 803 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 45 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LACTEO

17 649 Kcal. P.: 21 HC.: 54 L.: 23 G.: 4

ARROZ CANTONÉS
PALOMETA EN SALSA DE PISTO
FRUTA

18 819 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 44 G.: 14

DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PEPINILLO
HELADO

19

FESTIVO

22 642 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 41 G.: 11

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

23 657 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 31 G.: 4

CREMA DE VERDURAS NATURAL
GARBANZOS CON BOLOÑESA
LACTEO

24 739 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
MEDALLON DE BACALAO FRITO
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

25 550 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 37 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
LACTEO



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

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.

