

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

4

1 578 Kcal. P.: 19 HC.: 59 L.: 19 G.: 4

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ MAR Y MONTAÑA CON MAGRO Y CHORIZO DE MAR
 SEA AND MOUNTAIN RICE WITH PORK AND SEA CHORIZO
MERLUZA REBOZADA SOBRE PISTO ESPECIADO
 BATTERED HAKE ON SPICY PISTO
FRUTA
 FRUIT

2 658 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 48 G.: 14

SOPA CASTELLANA CON VIRUTAS DE JAMÓN
 CASTILIAN SOUP WITH HAM
POLLO AL HORNO
 CHICKEN ROAST
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
YOGUR
 YOGHURT

3 553 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 33 G.: 8

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES
 PUMPKIN AND CARROTS CREAM WITH CROUTONS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
 MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN
FRUTA
 FRUIT

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9 768 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA
 VEGETABLE LENTILS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
 HAM CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
 SWEETCORN AND GRATED CARROTS
YOGUR
 YOGHURT

10 689 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS
 PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE ATÚN
 TUNA OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
 LETTUCE, CUCUMBER AND SWEETCORN SALAD
FRUTA
 FRUIT

13

682 Kcal. P.: 26 HC.: 28 L.: 43 G.: 12
BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
 BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE
POLLO A LA HORTELANA
 VEGETABLE CHICKEN
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
FRUTA
 FRUIT

14 761 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 45 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
 HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATAS
 SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
 LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
 YOGHURT

15 850 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 41 G.: 14

MAR Báltico: Finlandia
MAKARONILAATIKKO (CAZUELA DE MACARRONES)
 MAKARONILAATIKKO (MACARONI CASSEROLE)
LIHAPULLAT (ALBÓNDIGAS FINLANDESAS)
 LIHAPULLAT (FINNISH MEATBALLS)
GELATINA DE FRESA
 STRAWBERRY GELATIN

16 641 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 13

SOPA DE COCIDO
 TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
 CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
 YOGHURT

17 738 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 43 G.: 6

ARROZ CALDOSO
 RICE AND VEGETABLE STEW
RABAS DE CALAMAR
 SQUID STICKS
TOMATE Y OLIVAS
 TOMATO AND OLIVES
FRUTA
 FRUIT

20

586 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 37 G.: 10
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
 HOMEMADE LENTIL AND CHORIZO STEW
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
 EGGS WITH RATATOUILLE
YOGUR
 YOGHURT

21 619 Kcal. P.: 15 HC.: 58 L.: 24 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
 RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
 HAKE IN GREEN SAUCE
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
 MUNG BEAN SPROUT SALAD
FRUTA
 FRUIT

22 731 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 32 G.: 12

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
 CHRISTMAS SOUP
HAMBURGUESA COMPLETA
 COMPLETE HAMBURGER
NATILLAS DE CHOCOLATE
 CHOCOLATE CUSTARD CREAM

23

24

25

26

27

28

29



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ MAR Y MONTAÑA CON MAGRO Y CHORIZO DE MAR
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

2

SOPA DE VERDURAS
POLLO AL HORNO
PATATAS FRITAS
YOGUR

3

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

10

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
POLLO A LA HORTELANA
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

15

MAR BÁLTICO: FINLANDIA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
LIHAPULLAT (ALBÓNDIGAS FINLANDESA)
GELATINA DE FRESA

16

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

17

ARROZ CALDOSO
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
YOGUR

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
NATILLAS DE CHOCOLATE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ MAR Y MONTAÑA CON MAGRO Y CHORIZO DE MAR
MERLUZA REBOZADA SOBRE PISTO ESPECIADO
FRUTA

2

SOPA CASTELLANA CON VIRUTAS DE JAMÓN
POLLO AL HORNO
PATATAS FRITAS
YOGUR

3

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

10

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
POLLO A LA HORTELANA
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

15

MAR BÁLTICO: FINLANDIA
MAKARONILAATIKKO (CAZUELA DE MACARRONES)
LIHAPULLAT (ALBÓNDIGAS FINLANDESAS)
GELATINA DE FRESA

16

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

17

ARROZ CALDOSO
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
YOGUR

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

22

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

□

□

□

□

□

□

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

2

SOPA DE VERDURAS
POLLO AL HORNO
PATATAS FRITAS
YOGUR

3

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
PICATOSTES
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

10

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
POLLO A LA HORTELANA
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
PECHUGA DE PAVO GUISADO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

15

MAR BÁLTICO: FINLANDIA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
GELATINA DE FRESA

16

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y
REPOLLO
YOGUR

17

ARROZ CALDOSO
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAIZ
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON
CHORIZO Y VERDURITAS
LOMO A LA PLANCHA
PISTO
YOGUR

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
NATILLAS DE CHOCOLATE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ MAR Y MONTAÑA CON MAGRO Y CHORIZO DE MAR
MERLUZA REBOZADA SOBRE PISTO ESPECIADO
FRUTA

2

SOPA DE VERDURAS
POLLO AL HORNO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

13

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO A LA HORTELANA
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

MAR BÁLTICO: FINLANDIA
MACARRONES CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
GELATINA DE FRESA

16

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ARROZ CALDOSO
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA REBOZADA SOBRE PISTO ESPECIADO
FRUTA

2

SOPA DE VERDURAS
POLLO AL HORNO
PATATAS FRITAS
YOGUR

3

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

10

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
POLLO A LA HORTELANA
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

15

MAR BÁLTICO: FINLANDIA
MACARRONES CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
GELATINA DE FRESA

16

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
YOGUR

17

ARROZ CALDOSO
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
YOGUR

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE VERDURAS CON PASTA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
GUISADO DE PAVO
FRUTA

2

SOPA DE VERDURAS
POLLO AL HORNO
PATATAS FRITAS
YOGUR

3

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
PICATOSTES
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

10

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
POLLO A LA HORTELANA
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

15

MAR BÁLTICO: FINLANDIA
MAKARONILAATIKKO (CAZUELA DE
MACARRONES)
LIHAPULLAT (ALBÓNDIGAS FINLANDESAS)
GELATINA DE FRESA

16

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

17

ARROZ CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON
CHORIZO Y VERDURITAS
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
YOGUR

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
POLLO EN SALSA
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

22

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



¡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.

