

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

11

MACARRONES A LA INGLESA 200g 4R
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
PATATAS DADO 50g 1R
FRUTA 1R
PAN 20g 1R

12

LENTEJAS CON VERDURAS 200g 4R
TORTILLA DE PATATAS 120g 1R
ENSALADA VERDE
FRUTA 1R
PAN 20g 1R

13

JUDÍAS VERDES CON PATATA(150g 3R) Y TOMATE
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
PATATAS ASADA 100g 2R
FRUTA 1R
PAN 20g 1R

14

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS 160g 4R
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES 100g 1R
YOGUR 1R
PAN 20g 1R

15

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES 150g 3R
GUIZO DE CERDO A LA ITALIANA CON ACEITUNAS NEGRAS
PATATAS FRITAS 100g 2R
FRUTA 1R
PAN 20g 1R

18

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PATATAS 100g 2R)
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO 150g 3R
FRUTA 1R
PAN 20g 1R

19

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SETAS 200g 4R
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
PATATAS DADO 50g 1R
YOGUR 1R
PAN 20g 1R

20

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS 160g 4R
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
PATATAS DADO 50g 1R
FRUTA 1R
PAN 20g 1R

21

SOPA DE COCIDO (100g FIDEOS 2R)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 150g 3R, POLLO, ZANAHORIA, Y REPOLLO
FRUTA 1R
PAN 20g 1R

22

CREMA DE CALABAZA 200g 4R
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATAS ASADA 50g 1R
FRUTA 1R
PAN 20g 1R

25

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON) 200g 4R
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES 100g 1R
FRUTA 1R
PAN 20g 1R

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS 160g 4R
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
PATATAS DADO 50g 1R
FRUTA 1R
PAN 20g 1R

27

LENTEJAS CON CHORIZO 200g 4R
TORTILLA DE PATATAS 120g 1R
TOMATE NATURAL
FRUTA 1R
PAN 20g 1R

28

CREMA DE ZANAHORIAS 150g 3R
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN 100g 2R
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR 1R
PAN 20g 1R

29

SOPA MARAVILLA CON PICADILLO (150g FIDEOS 3R)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
PATATAS FRITAS 100g 2R
FRUTA 1R
PAN 20g 1R



NOTAS: : TABLA DE RACIONES: 1 RACION DE HC EQUIVALE A (PESOS COCINADOS) Arroz 40g, Pasta 50g, Legumbres 50 g, Patatas cocidas 50 g, Guisantes100 g, PAN 1R 20g 20 g Plátano 50g, Melón 200g, Resto frutas100g, Yogur desnatado 125g

¡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.

