

# C. MARÍA AUXILIADORA

Diciembre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 937 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 49 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS  
QUESITO  
FRUTA

2 801 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 10

LECHUGA, TOMATE, JUDIA BROTE Y  
ZANAHORIA  
CREMA DE ESPINACAS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

3 687 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 39 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ATÚN  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON  
TOMATE Y CARNE PICADA)  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
YOGUR

4 638 Kcal. P.: 15 HC.: 58 L.: 24 G.: 4

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
ARROZ ABANDA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
VERDURAS  
FRUTA

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9 951 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 50 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
LENTEJAS CASTELLANAS  
TORTILLA DE PATATAS  
QUESITO  
FRUTA

10 739 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 42 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
CREMA PARMENTIER  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
FRUTA

11 800 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 37 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
FIDEUÁ DE CARNE  
SALMÓN AL HORNO  
VERDURAS  
LÁCTEO

14 970 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 51 G.: 13

LECHUGA, TOMATE, JUDIA BROTE Y  
ZANAHORIA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON  
TOMATE Y CARNE PICADA)  
TORTILLA DE PATATAS  
QUESITO  
LÁCTEO

15 668 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 38 G.: 10

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y  
ARROZ  
CABEZA DE LOMO EN SALSA  
FRUTA

16 722 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 44 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ATÚN  
SOPA DE MENUDILLOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

17 764 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
ARROZ ABANDA  
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO  
FRUTA

18 515 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 33 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE PUERROS  
LASAÑA DE CARNE CON QUESO  
PARMESANO GRATINADO  
FRUTA

21 826 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 49 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ATÚN  
ARROZ A LA CUBANA CON MEDIO  
HUEVO DURO  
SALCHICHAS DE CERDO  
FRUTA

22 1.039 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 48 G.: 9

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
LECHUGA, TOMATE, JUDIA BROTE Y  
ZANAHORIA  
MACARRONES A LA CARBONARA  
FINGERS CASEROS DE POLLO  
PATATAS FRITAS  
NATILLAS DE CHOCOLATE



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 790 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 43 G.: 10 **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos: teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN 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.

