

C. MARÍA AUXILIADORA

Marzo - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 807 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 9

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
ESPIRALES A LA CREMA (SALTEADAS CON NATA)
TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA CON PAVO
LÁCTEO

2 727 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 38 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
FRUTA

3 791 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ TRES DELICIAS
HAMBURGUESA DE POLLO
LÁCTEO

4 582 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
PISTO
FRUTA

5 934 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 42 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FIDEUA CON PESCADO
EMPANADILLAS DE ATÚN
PATATAS FRITAS
GELATINA

8 994 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 51 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
TORTILLA DE PATATAS
QUESITO
LÁCTEO

9 668 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 10

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
GARBANZOS ESTOFADOS
CABEZA DE LOMO EN SALSAS
FRUTA

10 834 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 43 G.: 12

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ A LA CUBANA CON MEDIO HUEVO DURO
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
PISTO
LÁCTEO

11 701 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 30 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
FIDEUA CON POLLO
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSAS DE TOMATE
FRUTA

12 701 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 51 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

15 885 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 39 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
CODITOS CON SALSAS DE CALABAZA Y PARMESANO
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
LÁCTEO

16 638 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
SOPA DE AVE CON PASTA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17 515 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L.: 34 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA
CREMA DE PUERROS
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
LÁCTEO

18

FESTIVO

19

FESTIVO

22 1.050 Kcal. P.: 19 HC.: 29 L.: 49 G.: 15

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE PATATAS
QUESO
LÁCTEO

23 620 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

24 701 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 28 G.: 6

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE POLLO CON GUISANTES, ZANAHORIAS Y PATATAS
LÁCTEO

25 615 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
FRUTA

26 832 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN
ARROZ ABANDA
VARITAS DE MERLUZA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29 601 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 10

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
CREMA DE CALABAZA
CANELONES RELLENOS DE ATUN EN SALSAS
LÁCTEO

30 637 Kcal. P.: 24 HC.: 41 L.: 29 G.: 4

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ
ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
FRUTA

31 795 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 43 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PISTO
LÁCTEO



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 757 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 9. 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.

