

# C. MARÍA AUXILIADORA

Octubre - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1 792 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
SALSA DE TOMATE  
FRUTA



4 702 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 10

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS  
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO  
FIDEUA CON PESCADO  
FRUTA

5 671 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 37 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
GARBANZOS CON ESPINACAS  
REDONDO DE PAVO ASADO  
VERDURAS  
FRUTA

6 512 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 25 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS  
CREMA DE AVE NATURAL  
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS  
FRUTA

7 679 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 39 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
PATATAS MARINERA  
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO  
LÁCTEO

8 622 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN  
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

11

FESTIVO

12

FESTIVO

13 533 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 26 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

14 1.064 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 14

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

15 648 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ A LA CUBANA CON MEDIO HUEVO DURO  
SALCHICHAS DE POLLO  
FRUTA

18 706 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 8

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS  
MACARRONES A LA CREMA  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

19 911 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 47 G.: 14

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA  
POTAJE DE GARBANZOS  
TORTILLA DE PATATAS  
QUESO  
FRUTA

20 714 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 42 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
GUISADO DE MAGRO  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
FRUTA

21 527 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LÁCTEO

22 850 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 39 G.: 14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ENTREMESSES (JAMÓN YORK, CHORIZO Y QUESO)  
FIDEUA CON PESCADO  
GELATINA

25 526 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 26 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

26 756 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ CALDOSO CON JUDÍAS VERDES Y GARROFÓN  
CABEZA DE LOMO EN SALSA  
FRUTA

27 632 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

28 842 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 39 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS  
LENTEJAS CON VERDURAS  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LÁCTEO

29 608 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 27 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ AL HORNO  
ROLLITO DE YORK  
FRUTA



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 700 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 8 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.

