

C. MARÍA AUXILIADORA

Noviembre - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

681 Kcal. P.: 23 HC.: 49 L.: 26 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ARROZ AL HORNO
PINCHITOS DE PAVO
FRUTA

3

729 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 40 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA
POTAJE DE GARBANZOS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
PATATA ASADA
LÁCTEO

4

504 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN
PURÉ DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
FRUTA

5

707 Kcal. P.: 22 HC.: 26 L.: 49 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
FRUTA

8

719 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 13

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
QUESITO
GELATINA DE FRESA

9

656 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

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

10

703 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
GARBANZOS CON ESPINACAS
REDONDO DE PAVO ASADO
VERDURAS
LÁCTEO

11

546 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

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

12

767 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 38 G.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN
ENTREMESES (JAMÓN YORK, CHORIZO
Y QUESO)
PAELLA DE PESCADO
FRUTA

15

637 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 30 G.: 10

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETES RUSOS
SALSA DE TOMATE
FRUTA

16

578 Kcal. P.: 21 HC.: 26 L.: 52 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA
GUISADO DE ALBÓNDIGAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

17

580 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 27 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
LÁCTEO

18

705 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
ABADEJO AL HORNO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

19

727 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 48 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
MANZANA
FRUTA

22

527 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 27 G.: 4

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
CREMA DE ALUBIAS PINTAS
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN
SALSA DE TOMATE
GELATINA DE FRESA

23

722 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 41 G.: 7

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

24

559 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 35 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GUISADO DE MAGRO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LÁCTEO

25

703 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 38 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y
ARROZ
HAMBURGUESA DE TERNERA CON
CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

26

763 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 15

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ENTREMESES (JAMÓN YORK, CHORIZO
Y QUESO)
PAELLA DE PESCADO
FRUTA

29

534 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 6

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

30

446 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 643 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 36 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

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.

