

# C. MARÍA AUXILIADORA

Diciembre - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

771 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 12

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON  
TOMATE Y CARNE PICADA)  
CABEZA DE LOMO EN SALSA  
LÁCTEO

2

752 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 40 G.: 12

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y  
ACEITUNAS  
LENTEJAS CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA  
FRUTA

3

784 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 33 G.: 10

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO  
PAELLA VALENCIANA  
FRUTA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

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

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

10

711 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

13

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

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

14

660 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

15

698 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

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

16

527 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 25 G.: 5

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

17

770 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

20

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

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

21

582 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 52 G.: 13

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

22

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

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
LÁCTEO

□

□

□

□

□

□

□



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 673 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 37 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.

