

C. MARÍA AUXILIADORA

Enero - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



10 660 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 34 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA
SALSA DE TOMATE
FRUTA

11 685 Kcal. P.: 23 HC.: 49 L.: 26 G.: 5

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

12 594 Kcal. P.: 26 HC.: 43 L.: 27 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA
POTAJE DE GARBANZOS
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
LÁCTEO

13 642 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 45 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN
PURÉ DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

14 711 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

17 737 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 43 G.: 13

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

18 696 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 7

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

19 637 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 31 G.: 6

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
GARBANZOS CON ESPINACAS
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

20 666 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 34 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE AVE NATURAL
REDONDO DE PAVO ASADO
VERDURAS
FRUTA

21 770 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

24 658 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 32 G.: 10

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

25 582 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 52 G.: 13

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

26 580 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 27 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
LÁCTEO

27 708 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

28 730 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

31 545 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 30 G.: 5

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



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 663 Kcal. P.: 20 HC.: 41 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.

