

# C. AMANECER (ESCUELA INFANTIL)

Enero - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

10

742 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 34 G.: 5

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE  
CROQUETAS DE BACALAO  
COD CROQUETTES  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

11

615 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 51 G.: 9

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

12

814 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 9

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN THIGH  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER  
GELATINA DE FRESA  
STRAWBERRY GELATIN

13

641 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 13

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW  
YOGUR  
YOGHURT

14

772 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
PASTA WITH TOMATO AND BASIL  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
BATTERED HAKE FILLET  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

17

852 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 48 G.: 10

SOPA DE LLUVIA  
VEGETABLE SOUP  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
BREADED CHICKEN STEAK  
ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA, TOMATE Y JUDIA BROTE  
GRATED BEETROOT SALAD WITH LETTUCE, TOMATO AND MUNG BEANS  
FRUTA  
FRUIT

18

645 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 32 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
ABADEJO GRATINADO CON QUESO  
GRATINATED ABADEJO WITH CHEESE  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

19

584 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 43 G.: 14

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO  
GREEN BEANS AND POTATOES GRATINATED WITH CHEESE  
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
BEEF HAMBURGER IN SAUCE  
PATATA ASADA  
ROAST POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

20

750 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 48 G.: 9

MACARRONES GRATINADOS  
MACARONI AU GRATIN  
RABAS DE CALAMAR  
SQUID STICKS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

21

605 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 34 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA Y PATATA  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN AND POTATO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
FRUTA  
FRUIT

24

626 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 12

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUIANTES Y PATATAS CUADRO  
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

25

909 Kcal. P.: 8 HC.: 43 L.: 47 G.: 11

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE)  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TUNA PASTIES  
LECHUGA Y OLIVAS  
LETTUCE AND OLIVES  
YOGUR  
YOGHURT

26

641 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 13

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW  
YOGUR  
YOGHURT

27

737 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 8

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO  
SALMÓN AL HORNO  
BAKED SALMON  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN  
YOGUR  
YOGHURT

28

751 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 9

LENTEJAS A LA JARDINERA  
VEGETABLE LENTILS  
TORTILLA DE QUESO  
CHEESE OMELETTE  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
FRUTA  
FRUIT

31

689 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 8

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
PORK IN TOMATO SAUCE  
ARROZ BLANCO  
WHITE RICE  
FRUTA  
FRUIT



¡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.

