

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

10

1.146 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 44 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
LOMBARDA CON MANZANA
CABBAGE WITH APPLE
BACALAO REBOZADO
BATTERED COD
CROQUETAS DE BACALAO
COD CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

11

1.008 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 9

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
MENESTRA DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

12

1.438 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 39 G.: 10

GOLFO DE BENGALA: INDIA

ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ
INDIAN-STYLE SPICY RICE
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
POLLO TANDOORI
TANDOORI CHICKEN
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

13

1.144 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 12

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
REPOLLO SALTEADO CON COMINO
SAUTÉED CABBAGE WITH CUMIN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE

14

1.192 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
ESPIRALES A LA CARBONARA
PASTA SPIRALS CARBONARA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES
FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

17

1.060 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 44 G.: 10

SOPA DE LLUVIA
VEGETABLE SOUP
SOPA CASTELLANA CON VIRUTAS DE JAMÓN
CASTILIAN SOUP WITH HAM
POLLO KENTUCKY
KENTUCKY CHICKEN
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
BATTERED CHICKEN SCALOPPINE
ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA, TOMATE Y JUDIA BROTE
GRATED BEETROOT SALAD WITH LETTUCE, TOMATO

18

1.036 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 39 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTÉED PEAS WITH HAM
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
ABADEJO GRATINADO CON QUESO
GRATINATED ABADEJO WITH CHEESE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

19

1.033 Kcal. P.: 21 HC.: 23 L.: 53 G.: 15

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
GREEN BEANS AND POTATOES GRATINATED WITH CHEESE
ENSALADILLA RUSA
RUSSIAN SALAD
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO
VEAL HAMBURGER
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
BEEF HAMBURGER IN SAUCE
PATATA ASADA
BOAST POTATOES

20

1.212 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION

MACARRONES GRATINADOS
MACARONI AU GRATIN
MACARRONES AL PESTO
MACARONI WITH PESTO SAUCE
GOULASH DE CALAMARES
SQUID GOULASH
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
YOGUR
YOGHURT

21

791 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 42 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA Y PATATA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN AND POTATO
HABAS A LA CATALANA
CATALAN STYLE CHARDS
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
SCRAMBLED EGGS WITH TURKEY
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

24

1.111 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 48 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUIANTES Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO
FRUTA
FRUIT

25

1.281 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 51 G.: 11

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE)
ALCACHOFAS SALTEADAS
ARTICHOKE WITH OLIVE OIL
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES
LECHUGA Y QUILAS

26

1.006 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 37 G.: 10

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
ESPINACAS A LA CREMA
SPINACH WITH CREAM
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW
ESTOFADO DE PAVO
TURKEY RAGU

27

1.117 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 44 G.: 8

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO
PISTO
'RATATOUILLE'
SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

28

999 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 51 G.: 11

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
CHAMPIÑONES AL AJILLO
GARLIC MUSHROOMS
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

31

960 Kcal. P.: 21 HC.: 27 L.: 49 G.: 13

CREMA DE PUERRO Y PATATA
CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP
COLIFLOR CON BECHAMEL
CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
GRILLED LEAN MEAT FILLET
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PORK IN TOMATO SAUCE
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:

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.

