

C. AMANECER - Dieta: SIN LEGUMBRES NI MARISCO (SI PUEDE JUDÍAS VERDES Y BLANCAS)

Enero - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

10

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
FILETE DE ABADÉJO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

11

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ CON TOMATE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
GELATINA DE FRESA

13

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
YOGUR

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADÉJO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS
ABADÉJO GRATINADO CON QUESO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

19

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

20

MACARRONES GRATINADOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA Y PATATA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

26

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
YOGUR

27

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

28

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA

31

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
ARROZ BLANCO
FRUTA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

¡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.

