

¡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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR

2

ARROZ CON VERDURAS  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
FRUTA

3

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA  
GARBANZOS CON VERDURAS  
YOGUR

4

CREMA DE PUERROS  
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON CALABAZA  
CROQUETAS DE QUESO  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

10

ARROZ CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

11

ESPIRALES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

14

VICHYSOISE DE CALABACIN  
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ INTEGRAL FRITO AL ESTILO CHINO  
ESPINACAS A LA CREMA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

16

WOK DE BROCOLI Y SOJA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

18

MACARRONES AL PESTO  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y  
ALBAHACA  
LENTEJAS CON PATATA  
FRUTA

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE DE NAVIDAD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS CON CHORIZO Y ALCACHOFAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR DE SOJA

2

ARROZ DE MONTAÑA CON CALAMAR Y  
COSTILLA  
MERLUZA CON SAMFAINA  
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
YOGUR DE SOJA

4

CREMA DE PUERROS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

10

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR DE SOJA

11

ESPIRALES CON TOMATE  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

14

CREMA DE CALABACÍN  
TERNERA EN SALSAS  
FRUTA

15

ARROZ INTEGRAL FRITO AL ESTILO CHINO  
ABADEJO EN ADOBO DE CURRY  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR DE SOJA

16

WOK DE BROCOLI Y SOJA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
FRUTA

18

MACARRONES AL AJILLO  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y  
ALBAHACA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON  
MANZANA  
FRUTA

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE ESPECIAL (SIN GLUTEN NI HUEVO NI  
PLV, NI FRUTOS SECOS)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS CON CHORIZO Y ALCACHOFAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR

2

ARROZ CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
YOGUR

4

CREMA DE PUERROS  
POLLO CON SALSAS GRIEGA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

10

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

11

ESPIRALES A LA ITALIANA  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

14

VICHYSOISE DE CALABACIN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

15

ARROZ INTEGRAL FRITO AL ESTILO CHINO  
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

16

WOK DE BROCOLI Y SOJA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
FRUTA

18

MACARRONES AL PESTO  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y  
ALBAHACA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON  
MANZANA  
FRUTA

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA DE TERNERA PREMIUM  
COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS CON CHORIZO Y ALCACHOFAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR DE SOJA

2

ARROZ DE MONTAÑA CON CALAMAR Y  
COSTILLA  
MERLUZA CON SAMFAINA  
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
YOGUR DE SOJA

4

CREMA DE PUERROS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

10

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR DE SOJA

11

ESPIRALES CON TOMATE  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

14

CREMA DE CALABACÍN  
TERNERA EN SALSA  
FRUTA

15

ARROZ INTEGRAL FRITO AL ESTILO CHINO  
ABADEJO EN ADOBO DE CURRY  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR DE SOJA

16

WOK DE BROCOLI Y SOJA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
FRUTA

18

MACARRONES AL AJILLO  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y  
ALBAHACA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON  
MANZANA  
FRUTA

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE ESPECIAL (SIN GLUTEN NI HUEVO NI  
PLV, NI FRUTOS SECOS)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS CON CHORIZO Y ALCACHOFAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR DE SOJA

2

ARROZ DE MONTAÑA CON CALAMAR Y  
COSTILLA  
MERLUZA CON SAMFAINA  
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
YOGUR DE SOJA

4

CREMA DE PUERROS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

10

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR DE SOJA

11

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

14

CREMA DE CALABACÍN  
TERNERA EN SALSAS  
FRUTA

15

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
ABADEJO EN ADOBO DE CURRY  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR DE SOJA

16

WOK DE BROCOLI Y SOJA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
FRUTA

18

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y  
ALBAHACA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON  
MANZANA  
FRUTA

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE ESPECIAL (SIN GLUTEN NI HUEVO NI  
PLV, NI FRUTOS SECOS)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS CON CHORIZO Y ALCACHOFAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR

2

ARROZ DE MONTAÑA CON CALAMAR Y  
COSTILLA  
MERLUZA CON SAMFAINA  
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
YOGUR

4

CREMA DE PUERROS  
POLLO CON SALSAS GRIEGA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

CREMA DE CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

10

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

11

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
BACALAO CON CREMA DE SETAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

14

VICHYSOISE DE CALABACIN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

15

ARROZ INTEGRAL FRITO AL ESTILO CHINO  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

16

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
FRUTA

18

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y  
ALBAHACA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON  
MANZANA  
FRUTA

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE TERNERA PREMIUM A LA  
PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE ESPECIAL (SIN GLUTEN NI HUEVO NI  
PLV NI FRUTOS SECOS)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS CON CHORIZO Y ALCACHOFAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR

2

ARROZ DE MONTAÑA CON CALAMAR Y  
COSTILLA  
MERLUZA CON SAMFAINA  
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
YOGUR

4

CREMA DE PUERROS  
POLLO CON SALSA GRIEGA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

10

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

11

ESPIRALES A LA ITALIANA  
BACALAO CON CREMA DE SETAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

14

VICHYSOISE DE CALABACIN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

15

ARROZ INTEGRAL FRITO AL ESTILO CHINO  
ABADEJO EN ADOBO DE CURRY  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

16

WOK DE BROCOLI Y SOJA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
FRUTA

18

MACARRONES AL AJILLO  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y  
ALBAHACA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON  
MANZANA  
FRUTA

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA DE TERNERA PREMIUM  
COMPLETA  
POSTRE ESPECIAL (SIN GLUTEN NI HUEVO NI  
PLV NI FRUTOS SECOS)





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS CON CHORIZO Y ALCACHOFAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR

2

ARROZ DE MONTAÑA CON CALAMAR Y  
COSTILLA  
MERLUZA CON SAMFAINA  
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
YOGUR

4

CREMA DE PUERROS  
POLLO CON SALSA GRIEGA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

10

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

11

ESPIRALES A LA ITALIANA  
BACALAO CON CREMA DE SETAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

14

VICHYSOISE DE CALABACIN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

15

ARROZ INTEGRAL FRITO AL ESTILO CHINO  
ABADEJO EN ADOBO DE CURRY  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

16

WOK DE BROCOLI Y SOJA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
FRUTA

18

MACARRONES AL AJILLO  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y  
ALBAHACA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON  
MANZANA  
FRUTA

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA DE TERNERA PREMIUM  
COMPLETA  
POSTRE ESPECIAL (SIN GLUTEN NI HUEVO NI  
PLV NI FRUTOS SECOS)

