

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**1** 685 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 29 G.: 5

**ARROZ TRES DELICIAS**  
CHINESE FRIED RICE  
**RUSTIDERA DE MERLUZA**  
ROAST HAKE  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

**2** 730 Kcal. P.: 16 HC.: 23 L.: 60 G.: 18

**ENSALADA GRIEGA DE PEPINO, TOMATE, ORÉGANO, ACEITUNAS NEGRAS, CEBOLLA Y QUESO**  
GREEK CUCUMBER, TOMATO, OREGANO, BLACK OLIVES, ONION AND CHEESE SALAD  
**COSTILLAS A LA BARBACOA**  
RIBS WITH BARBACUE SAUCE  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA**  
FRUIT

**3** 597 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 9

**SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS**  
STEW SOUP WITH CHICKPEAS  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**TOMATE ALIADO**  
TOMATO  
**YOGUR**  
YOGHURT

**4** 785 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

**CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES**  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS  
**PECHUGA DE POLLO REBOZADA**  
BATTERED CHICKEN BREAST  
**ENSALADA DE PASTA**  
PASTA SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**7** 704 Kcal. P.: 26 HC.: 39 L.: 30 G.: 6

**LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA**  
STEWED LENTILS WITH POTATO  
**TERNERA ASADA CON SHITAKES**  
GRILLED TERNERA WITH SHITAKES  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**8** 548 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 42 G.: 6

**ENSALADILLA RUSA**  
RUSSIAN SALAD  
**LOMO DE ABADEJO A LA MOSTAZA SUAVE, CON COLIFLOR AL AJILLO Y ACEITE DE CEBOLINO.**  
HADDOCK WITH MILD MUSTARD, WITH GARLIC CAULIFLOWER AND CHIVE OIL  
**FRUTA**  
FRUIT

**9** 675 Kcal. P.: 23 HC.: 26 L.: 48 G.: 11

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
**POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN**  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
LETTUCE AND OLIVES  
**FRUTA**  
FRUIT

**10** 924 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 46 G.: 8

**ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)**  
SPAGHETTI BOLOGNESE  
**SALMÓN EN SALSA DE NARANJA AL AZAFRÁN**  
SALMON IN ORANGE SAUCE WITH SAFFRON  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**11** 759 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 10

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**PAELLA VALENCIANA**  
VALENCIAN PAELLA  
**HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS MARINAS**  
SCRAMBLED EGGS AND SEA POTATOES  
**HELADO**  
ICE CREAM

**14** 758 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 52 G.: 17

**CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES**  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
**LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE CURRY**  
ROAST PORK LOIN WITH PEAR AND CURRY  
**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**15** 904 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 43 G.: 8

**GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA**  
HOME STYLE CHICKPEA STEW  
**CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEET CORN  
**FRUTA**  
FRUIT

**16** 540 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 13

**ENSALADA DE VERANO (PATATA, TOMATE Y ATÚN)**  
SUMMER SALAD (POTATO, TOMATO AND TUNA)  
**QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE**  
LEEK AND EGG LORRAINE QUICHE  
**LECHUGA Y ESPÁRRAGOS**  
LETTUCE AND ASPARAGUS  
**YOGUR**  
YOGHURT

**17** 765 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

**RECETA FISH REVOLUTION**  
**MACARRONES CON SALSA DE QUESO**  
MACARONI WITH CHEESE SAUCE  
**PALOMETA AL HORNO CON ROMESCU CITRICO Y PATATA GRATINADA CON QUESO**  
BAKED "PALOMETA" WITH CITRUS ROMESCU AND GRATED POTATO WITH CHEESE  
**TOMATE CON ORÉGANO**  
TOMATO AND OREGANO

**18** 789 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 7

**ENSALADA DE ARROZ (CON JAMÓN YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)**  
RICE SALAD WITH COOKED HAM, TUNA, OLIVES AND SWEET CORN  
**PECHUGA EMPANADA**  
BREADED CHICKEN BREAST  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

**21** 817 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 43 G.: 7

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**ENSALADA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON LECHUGA Y MAÍZ**  
QUINOA SALAD (ECOLOGICAL) WITH LETTUCE AND CORN  
**FRUTA**  
FRUIT

**22** 635 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 5

**CODITOS CON PISTO**  
PASTA WITH RATATOUILLE  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY**  
BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE  
**TOMATE Y MAÍZ**  
TOMATO AND SWEET CORN  
**FRUTA**  
FRUIT

**23** 739 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 11

**ARROZ GRATINADO CON VERDURAS**  
GRILLED RICE WITH VEGETABLES  
**ESCALOPINES MARSALA**  
PORK LOIN WITH MARSALA SAUCE  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**24** 725 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 46 G.: 10

**GAZPACHO ANDALUZ**  
GAZPACHO (COLD VEGETABLE SOUP)  
**POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA**  
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE  
**PATATA GAJO**  
POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**25** 686 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 43 G.: 15

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
**ENSALADA VARIADA**  
MIXED SALAD  
**HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA**  
WHOLE 100% BEEF BURGER  
**HELADO**  
ICE CREAM



¡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.

