

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

10

815 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS A LA RIOJANA
RIOJA STYLE LENTILS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

11

527 Kcal. P.: 28 HC.: 37 L.: 31 G.: 7

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS
BEEF AND VEGETABLES STEW
FRUTA
FRUIT

12

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

GOLFO DE BENGALA: INDIA
ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ
INDIAN-STYLE SPICY RICE
POLLO TANDOORI
TANDOORI CHICKEN
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN

13

710 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 40 G.: 7

GARBANZOS GUISADOS CON MAGRO
CHICKPEAS WITH PORK LOIN STEW
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

14

661 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 27 G.: 6

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
NAPOLITANAN PASTA (ECOLOGIC)
MERLUZA AL LIMÓN
LEMON HAKE
VERDURAS GRATINADAS
VEGETABLES AU GRATIN
FRUTA
FRUIT

17

692 Kcal. P.: 23 HC.: 28 L.: 46 G.: 11

JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA
ITALIAN STYLE GREEN BEANS
POLLO A LA MIEL
CHICKEN AND HONEY
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

18

779 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

PAELLA DE CARNE
PAELLA WITH MEAT
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN
SALAD
FRUTA
FRUIT

19

612 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON SETAS
WHITE BEANS (ECOLOGICAL) STEWED WITH MUSHROOMS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR

20

644 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 24 G.: 4

JORNADA FISH REVOLUTION
MACARRONES GRATINADOS CON CHORIZO MARINO
PASTA AU GRATIN WITH SEA SAUSAGE
GOULASH DE CALAMARES
SQUID GOULASH
FRUTA
FRUIT

21

799 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 46 G.: 14

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS Y HUEVO
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS AND EGG
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
SEASONED PORK LOIN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN
SALAD
FRUTA
FRUIT

24

829 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 37 G.: 9

ESPIRALES (ECOLÓGICAS) CON TOMATE Y ATÚN
ORGANIC PASTA SPIRALS WITH TUNA AND TOMATO SAUCE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
ENSALADA DE TOMATE, ESPINACAS Y QUESO FRESCO
TOMATO, SPINACH AND FRESH CHEESE SALAD
FRUTA
FRUIT

25

705 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
POTATO AND HAM OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

26

817 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ARROZ CON SALSAS ALLA NORMA (SALSAS DE TOMATE Y BERENJENA)
RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE)
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMÓN
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

27

638 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 11

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
FRUTA
FRUIT

28

666 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 49 G.: 16

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
VEGETABLE CREAM WITH CRISPY HAM (CHARD, COURGETTE, LEEK, CARROT)
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA
100% BEEF BURGER WITH CARAMELISED ONION
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
YOGUR
YOGHURT

31

500 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 34 G.: 10

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)
STROGONOFF DE CERDO Y SETAS
PORK AND MUSHROOM STROGONOFF
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.

