

C. ARENALES CARABANCHEL - SECUNDARIA

Enero - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



11 908 Kcal. P.: 7 HC.: 46 L.: 43 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

12 831 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 50 G.: 10

LENTEJAS GUIADAS CON BACÓN
STEWED LENTILS WITH BACON
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

13 675 Kcal. P.: 23 HC.: 28 L.: 46 G.: 11

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH LEMON AND THYME
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

14 678 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 29 G.: 6

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
OVEN-COOKED BREAM WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS
GUISANTES
PEAS
YOGUR
YOGHURT

15 580 Kcal. P.: 24 HC.: 41 L.: 32 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
PORK WITH DICED POTATOES STEW
FRUTA
FRUIT

18 560 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 33 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE
MEAT CANNELONI WITH CREAMY BECHAMEL SAUCE

FRUTA
FRUIT

19 679 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

20 680 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 37 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
ZANAHORIA RALLADA
GRATED CARROT

FRUTA
FRUIT

21 759 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28 G.: 8

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

22 755 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 46 G.: 11

BRÓCOLI CON PATATAS
BROCCOLI WITH POTATOES
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRESH TOMATO SLICES
FRUTA
FRUIT

25 790 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 11

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS

FRUTA
FRUIT

26 772 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 38 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
BATTERED FISH FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

27 799 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 43 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA
FRUIT

28 642 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 38 G.: 5

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

29 717 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 41 G.: 13

"DÍA DE LA PAT"
SOPA MARAVILLA CON PICADILLO
MINCE SOUP WITH PASTA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
NATILLAS DE CHOCOLATE
CHOCOLATE CUSTARD CREAM



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

¡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.

