

# C. ARENALES CARABANCHEL - INFANTIL

Diciembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

663 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 24 G.: 5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES  
FISH STEW WITH SQUID  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
BEEN SPROUT SALAD  
LÁCTEO  
DAIRY

487 Kcal. P.: 19 HC.: 62 L.: 15 G.: 4

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

5

6

7

8

9

897 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 38 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
MAÍZ Y OLIVAS  
SWEETCORN AND OLIVE  
LÁCTEO  
DAIRY

12

600 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
GREEN BEANS WITH CARROT  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE  
PURÉ DE PATATAS  
MASHED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

13

607 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 23 G.: 5

CREMA DE ZANAHORIAS  
CREAM OF CARROTS SOUP  
COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y POLLO  
COUS COUS, CHICKPEAS, VEGETABLES AND CHICKEN  
LÁCTEO  
DAIRY

14

600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
RICE WITH TOMATO AND ONION  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

15

736 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

16

649 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 16

**VIKINGOS**  
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA  
VIKING SOUP OF WINTER VEGETABLES AND PASTA  
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO  
VIKING-STYLE PORK WITH APPLES AND ONIONS  
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS  
NORDIC SALAD OF ROASTED ROOT VEGETABLES WITH HONEY GLAZE AND HERBS  
YOGUR

19

722 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 5

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
STEWED LENTILS WITH POTATO  
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
FRIED SQUID RINGS  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

20

727 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 37 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
TORTILLA DE ATÚN  
TUNA OMELETTE  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
BEEN SPROUT SALAD  
LÁCTEO  
DAIRY

21

487 Kcal. P.: 19 HC.: 62 L.: 15 G.: 4

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

22

754 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 37 G.: 13

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO  
CHRISTMAS CREAM OF LEEKS WITH CRUNCHY HAM AND CHEESE  
HAMBURGUESA COMPLETA  
COMPLETE HAMBURGER  
POSTRE DE NAVIDAD  
CHRISTMAS DESSERT

23

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

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.

**SCOLAREST**

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS  
Scolarest

# AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS  
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS  
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

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.

COMPASS  
Scolarest