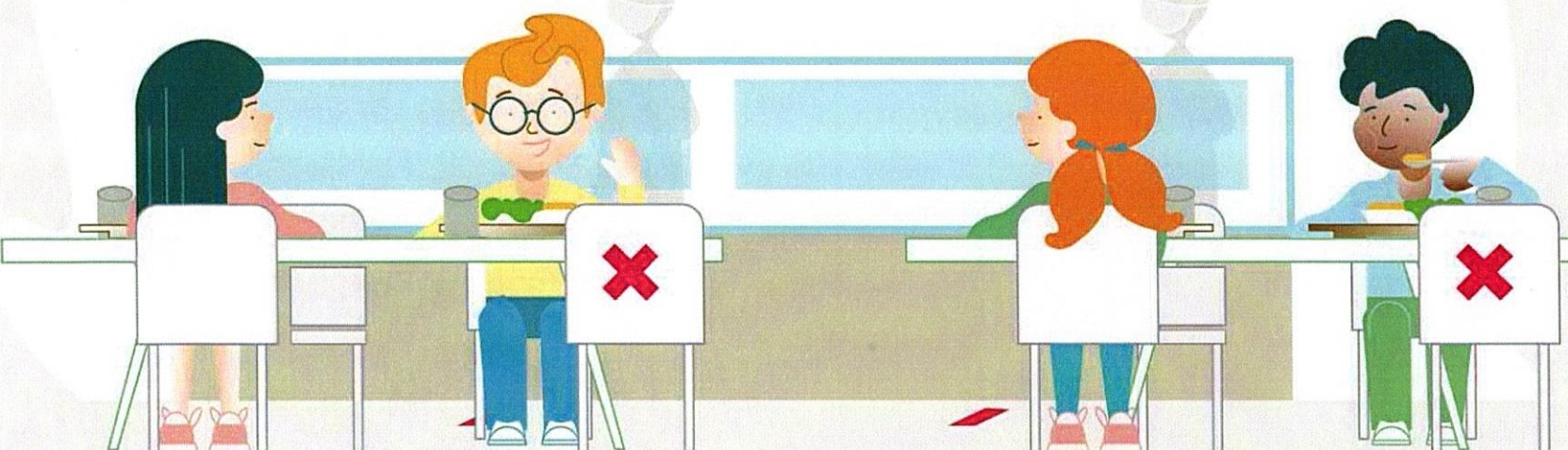


# VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

serunion@

## RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+



En el comedor del colegio hemos instaurado un nuevo protocolo para cumplir con las nuevas normativas de seguridad y salud.

**1** Hemos desarrollado un protocolo de actuación único que ha recibido la certificación AENOR y todo nuestro personal ha recibido formación específica.

**2** Aplicamos todas las medidas para mantener el distanciamiento de seguridad y evitar el contacto.

**3** Nuestros menús están elaborados por nutricionistas y cumplen rigurosos protocolos de Seguridad alimentaria.

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

917 885 981

nutricion@arcealimentacionescolar.com

Entidades colaboradoras:



Visita la web del cole para más información



# El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP FUENTES CLARAS

SEPTIEMBRE 2020

MARTES 1

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES 7

VACACIONES DE VERANO

MARTES 8

Aroz con salsa de tomate  
Suprema york y queso  
Lechuga y zanahoria  
Pan, agua y fruta  
Rice with tomato sauce  
Supreme ham york  
752,2Kcal - Prot:35,0g - Lip:24,5g - HC:95,5g

MIÉRCOLES 9

Lentejas estofadas  
verdura  
Tortilla de patata y calabacín  
con lechuga y maíz  
Pan, agua y fruta  
Lentils with vegetables  
Potato and zucchini omelette, salad  
698,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:28,4g - HC:86,7g

JUEVES 10

Espaguetis a la carbonara  
Limanda a la romana  
Lechuga y tomate  
Pan, agua y fruta  
Carbonara pasta  
Roman dogfish with salad  
693,5Kcal - Prot:31,8g - Lip:24,4g - HC:86,7g

VIERNES 11

Crema de verduras y hortalizas  
Filete de pollo en salsa con patatas fritas  
Pan, agua y yogur  
Vegetables soup  
Chicken fillet in sauce frites  
639,3Kcal - Prot:31,5g - Lip:27,4g - HC:55,2g

LUNES 14

FIESTA LOCAL

MARTES 15

Tallarines al wok con verduras  
Merluza a la vizcaína con ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan, agua, fruta y leche  
Noodles with wok vegetables  
Vizcaina hake with salad  
538,2Kcal - Prot:24,5g - Lip:11,8g - HC:79,9g

MIÉRCOLES 16

Sopa de lluvia con picadillo  
Ragout de ternera a la jardinera con patatas fritas  
Pan, agua y fruta fresca  
Coked soup with noodles  
Gardener ragout veal with frites  
799,6Kcal - Prot:35,0g - Lip:36,4g - HC:79,5g

JUEVES 17

Alubias pintas con arroz  
Tortilla de queso con ensalada de lechuga y maíz  
Pan, agua y fruta fresca  
Edible beans with rice  
Cheese omelette with salad  
677,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,1g - HC:72,6g

VIERNES 18

Judías verdes rehogadas  
Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y tomate  
Pan, agua y yogur  
Sauteed geen beans  
Baked chicken ham with salad  
678,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:14,9g - HC:110,4g

LUNES 21

Lentejas estofadas con verdura  
Halibut en salsa de puerros con ensalada de lechuga y maíz  
Pan, agua, fruta y leche  
Stewed organic lentils  
Halibut in leek sauce  
529,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:11,7g - HC:95,5g

MARTES 22

Aroz tres de delicias  
Lomo adobado al horno con patatas  
Pan, agua y fruta fresca  
Three delights rice  
Loín baked with potatoes  
760,7Kcal - Prot:35,1g - Lip:24,5g - HC:95,5g

MIÉRCOLES 23

Patatas a la marinera  
Tortilla de atún  
Lechuga y zanahoria  
Pan, agua y fruta fresca  
Marinera stewed potatoes  
Tuna omelette  
600,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:24,0g - HC:69,6g

JUEVES 24

Crema de zanahorias  
Estofado de pavo  
Lechuga y tomate  
Pan, agua y fruta fresca  
Carrot cream  
Stewed turkey with lettuce/tomato  
513,0Kcal - Prot:29,4g - Lip:16,3g - HC:55,2g

VIERNES 25

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria  
Pan, agua y yogur  
Coked soup with noodles  
Chickpeas with sausage, potatoes  
688,0Kcal - Prot:33,7g - Lip:18,0g - HC:92,4g

LUNES 28

Macarrones al gratén  
Gallo a la bilbaina  
ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan, agua, fruta y leche  
Baked macaroni  
Bilbaina gallo  
588,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:16,7g - HC:82,4g

MARTES 29

Sopa de ave con fideos  
Albóndigas de ternera con ensalada de lechuga y maíz  
Pan, agua y fruta fresca  
Coked soup with noodles  
Veal meatballs with salad  
798,4Kcal - Prot:30,8g - Lip:34,7g - HC:79,3g

MIÉRCOLES 30

Alubias con chorizo  
Tortilla francesa con pechuga de pavo en lonchas  
Pan, agua y fruta fresca  
Beans with sausage  
French omelette with slice turkey  
584,5Kcal - Prot:34,8 - Lip:18,0g - HC:68,6g

