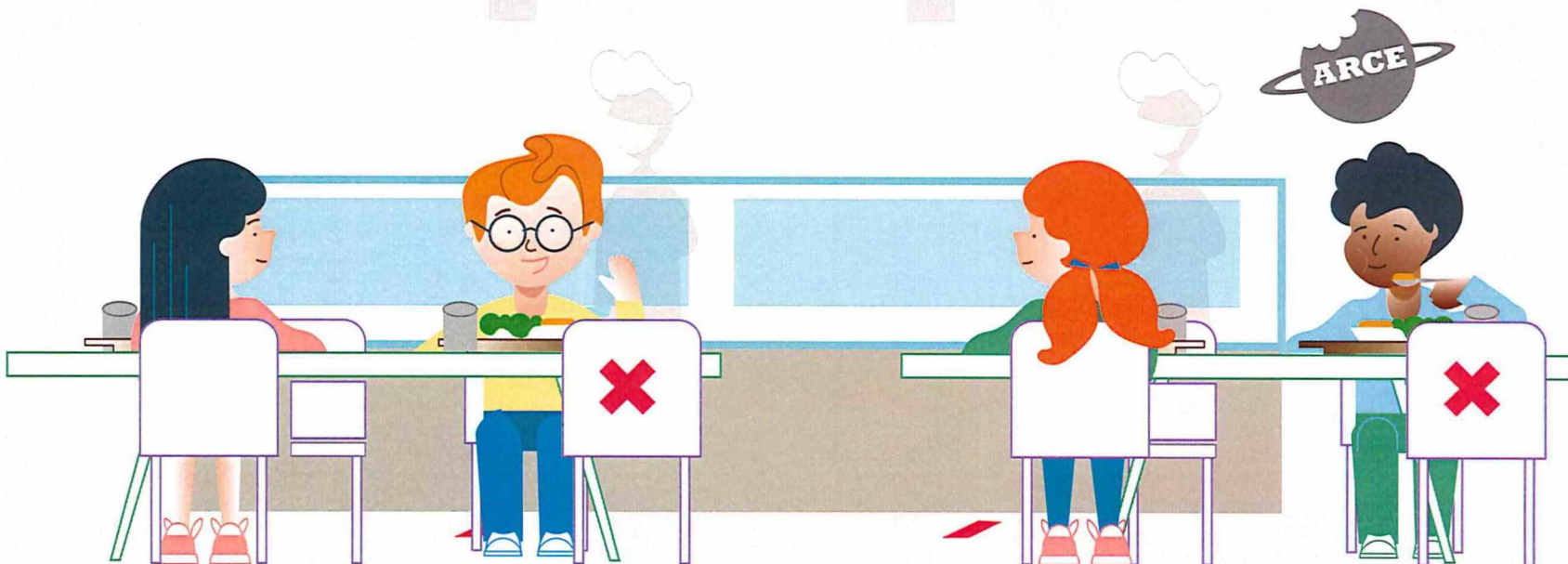


VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES



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.

Visita la web del cole para más información

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

917 885 981

nutricion@arcealimentacionescolar.com

Entidades colaboradoras:



El menú de tu hija

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

CEIP FUENTES CLARAS

NOVIEMBRE 2020

LUNES 2

FESTIVO

LUNES 9

Tallarines con verduras al wok
Bacalao rebozado
ensalada de lechuga y
Pan, agua y fruta fresca
Noodles with wok vegetables
Breaded cod with lettuce/ carrot

Kcal 753,3Pt 28 Lip 25,8 HC98,4

LUNES 16

Lentejas estofadas
Merluza a la bilbaína
con lechuga y maíz
Pan, agua y fruta fresca
Stewed organic lentils
Garcil cod with lettuce and corn

Kcal 658Pt 30,5Lip 18,3 HC 90,2

LUNES 23

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de ternera con
patatas fritas
Pan, agua y fruta fresca
Chicken soup with noodles
Veal meatballs in sauce

753,8Kcal Pt:38,8Lip:23,8 HC:95,3

LUNES 30

Coliflor a la gallega
Magro de cerdo a la riojana
con patatas fritas
Pan, agua y fruta fresca
Galician cauliflower
Rioja-style pork tenderloin

627,2KcalPt:29,9Lip:17,4 HC:83,5

MARTES 3

Lentejas con chorizo
Tortilla de patata y calabacín
con ensalada de lechuga y maíz
Pan, agua y natillas
Lentils with sausage
Potato and zucchini omelette

638,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:21,7g -

MARTES 10

Alubias pintas con arroz
Tortilla de queso con
ensalada de lechuga y
Pan, agua y natillas
Edible beans with rice
Cheese omelette with lettuce

Kcal 708 Pt 27,2Lip 25 HC 86,2

MARTES 17

Arroz tres de delicias
Lomo adobado al horno
con patatas dado
Pan, agua y natillas
Three delights rice
Loim baked with potatoes

696,5Kcal Pt:31,1 Lip:31,5HC:68,7

MARTES 24

Macarrones al graten
Filete de pollo al horno
patatas fritas
Pan, agua y natillas
Baked macaroni
Baked chicken fillet

753,8Kcal Pt:38,8Lip:23,8 HC:95,3

MIERCOLES 4

Espaguetis carbonara
Limanda a la romana
con lechuga y tomate
Pan, agua y fruta fresca
Carbonara spaguetti
Roman marinated dogfish

3g - Lip:30,3g - HC:94,3g AGS:5,6g - Azúc

MIERCOLES 11

Crema de calabaza
Palometa en salsa de
con lechuga y espárragos
Pan, agua y fruta fresca
Pumpkin soup
Baked salmon with garlic and

Kcal 753,3Pt 28 Lip 25,8 HC98,4

MIERCOLES 18

Patatas guisadas con pollo
Tortilla de espinacas
lechuga y tomate
Pan, agua y fruta fresca
Marinera stewed potatoes
Potato and spinach omelette

696,5Kcal Pt:31,1Lip:31,5 HC:68,7

MIERCOLES 25

Alubias con chorizo
Tortilla de patata con
ensalada de lechuga y tomate
Pan, agua y fruta fresca
Beans with sausage
Spanish omelette with lettuce/tor

508,8Kcal Pt:27,0Lip:13,7 HC:70,9

JUEVES 5

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo
pollo y zanahoria
Pan, agua y fruta fresca
Coked soup with noodles
Chickpeas with sausage, potatoes

573,3Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g -

JUEVES 12

Sopa de lluvia con picadillo
Ragout de ternera a la
con patatas fritas
Pan, agua y fruta fresca
Pasta soup with mincemeat
Gardener ragout veal with

Kcal 658,9 Pt32,9,1 Lip 13 HC 95,5

JUEVES 19

Crema de calabacín
Canelones gratinados
con patatas
Pan, agua y fruta fresca
Zucchini soup
Gratin caneloni

729,3Kcal Pt:33,9Lip:26,6 HC:85,3

JUEVES 26

Brócoli salteado con zanahoria
Croquetas de jamón
con lechuga y remolacha
Pan, agua y fruta fresca
Sauteed broccoli
Ham croquettes

845,0Kcal Pt:36,9Lip:43,2 HC:71,6

VIERNES 6

Crema de verduras y salsizas
Filete de pollo en salsa con
patatas fritas
Pan, agua y yogur sabor
Vegetables soup
Chicken fillet in sauce with potatoe.

6g - Lip:27,5g - HC:63,2g AGS:7,5g - Azúc

VIERNES 13

Paella valenciana
Salchichas de pollo al horno
con lechuga y maíz
Pan, agua y yogur sabor
Valencian paella (with organic
Cordon blue with salad

Kcal 723Pt 31 Lip 29,9HC 71,8

VIERNES 20

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo
pollo y zanahoria
Pan, agua y yogur sabor
Coked soup with noodles
Chickpeas with sausage, potatoes

755,1Kcal Pt:45,5Lip:33,0HC:68,2

VIERNES 27

Arroz a la cazuela
Jurel al horno
con pisto de verduras
Pan, agua y yogur sabor
Pot rice
Baked horse mackerel with pisto

658,9Kcal Pt:32,9Lip:13,6HC:95,5