

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



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 hij@

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

CEIP FUENTES CLARAS

OCTUBRE 2020

LUNES 5

Coliflor a la gallega

Magro de cerdo a la riojana
con patatas fritas
Pan, agua, leche y fruta fresca
Galician cauliflower

Riojan lean pork with french fries
646,0Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,1g - HC:74,6g

LUNES 12

FIESTA

LUNES 19

Crema de puerros y zanahoria

Albóndigas de ternera en salsa
patata dado
Pan, agua, leche y fruta fresca
Leek and carrot cream

Veal meatballs in sauce

752,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:34,4g - HC:6

LUNES 26

Macarrones carbonara

Rodaja de merluza
pisto de verduras
Pan, agua, leche y fruta fresca
Carbonara macaroni

Hake with pisto

809,7Kcal - Prot:35,9g - Lip:37,2g - HC:79,6g

MARTES 6

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con morcillo
chorizo y zanahoria
Pan, agua y natillas
Coked soup with noodles

Chickpeas with sausage, potatoes

574,5Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g - HC:85,8g

MARTES 13

Fideua de verduras con pavo

Merluza en salsa verde
ensalada de lechuga y tomate
Pan, agua y natillas
Noodles with wok vegetables

Hake in green sauce

651,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:19,0g - HC:82,6g

MARTES 20

Espaguetis salteados con york

Blanqueta de pavo con
lechuga y maíz
Pan, agua y natillas
Spaguetti sauteed with ham

Blanquette of turkey

628,6Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,8g - HC:92,8g

MARTES 27

Alubias pintas con verduras

Huevos villarroy
con ensalada de lechuga y maíz
Pan, agua y natillas
Red beans with vegetables

Villaroy eggs

623,7Kcal - Prot:28,4g - Lip:24,2g - HC:65,4g

MIERCOLES 7

Arroz a la milanesea con magro

Tortilla de patata
con ensalada de lechuga y maíz
Pan, agua y fruta fresca
Milanese rice with loin

Spanish omelette with salad

683,6Kcal - Prot:25,8g - Lip:22,5g - HC:91,1g

MIERCOLES 14

Arroz con tomate

Salchichas al horno
con lechuga y maíz
Pan, agua y fruta fresca
Rice with tomato sauce

Sausage with lettuce/carrot

574,5Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g - HC:85,8g

MIERCOLES 21

Guiso de patatas con magro

Rabas a la romana
ensalada de lechuga y remolacha
Pan, agua y fruta fresca
Stewed potatoes with loin

Battered calamari

504,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:12,8g -

MIERCOLES 28

Crema de calabacín

Pollo al ajillo
con patatas fritas
Pan, agua y fruta fresca
Zucchini soup

Garlic chicken

602,2Kcal - Prot:26,2g - Lip:24,1g - HC:65,9g

JUEVES 1

Crema de calabacín

Jamonicos de pollo
ensalada lechuga y remolacha
Pan, agua y fruta fresca
Zucchini soup

Chicken hams with lettuce

569,7Kcal - Prot:28,8g - Lip:23,9g - HC:54,8g

JUEVES 8

Crema de calabaza, zanahoria y
puerro

Filete de pollo en salsa
guisantes salteados con cebolla
Pan, agua y fruta fresca
Pumpkin, carrot and leek soup

Lemon sauce chicken fillet

607,7Kcal - Prot:31,0g - Lip:21,0g - HC:65,9g

JUEVES 15

Pure de verduras y
hortalizas

Hamburguesa de ternera
con patatas
Pan, agua y fruta fresca
Vegetable soupe

Burguer meat with frites

599,4Kcal - Prot:23,6g - Lip:26,0g - HC:85,8g

JUEVES 22

Lentejas con verduras

Tortilla de patata y espinacas con
ensalada de lechuga y zanahoria
Pan, agua y fruta fresca
Lentils with vegetables

Potatoes and spinach omelette

726,3Kcal - Prot:37,3g - Lip:24,1g

JUEVES 29

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con morcillo
chorizo y zanahoria
Pan, agua y fruta fresca
Coked soup with noodles

Chickpeas with sausage, potatoes

574,5Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g - HC:85,8g

VIERNES 2

Arroz a la cazuela

Filete de pescadilla
con ensalada de lechuga y maíz
Pan, agua y yogur de sabor
Pot rice

Whiting fillet

792,1Kcal - Prot:36,8g - Lip:29,5g - HC:92,9g

VIERNES 9

Espirales con tomate

Bacalao rebozado al ajillo
ensalada de lechuga y tomate
Pan, agua y yogur de sabor
Pasta with tomato

Garlic breaded cod

718,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:28,4g - HC:75,4g

VIERNES 16

Alubias pintas con chorizo

Huevos revueltos con pavo
ensalada de lechuga y tomate
Pan, agua y yogur de sabor
Red beans with chorizo

Scrambled eggs with salad

722,9Kcal - Prot:36,8g - Lip:29,4g - HC:72,2g

VIERNES 23

Paella mixta

Taquitos de bacalao
ensalada de lechuga y aceitunas
Pan, agua y yogur natural
Mixed paella

Small cod with salad

549,4Kcal - Prot:21,9g - Lip:13,3g -

VIERNES 30

Arroz caldoso con pollo

Gallo a la siciliana
con lechuga y tomate
Pan, agua y yogur de sabor
Rice with chicken

Sicilian gallo

673,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,6g