

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 hij@

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

CEIP FUENTES CLARAS

ENERO 2021

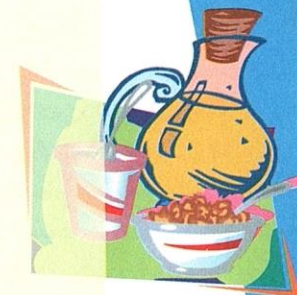
VIERNES 1

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 8

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 15

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan/Yogur sabor
Cooked soup with noodles
Chickpeas with sausage
744Kcal - Prot:28g - Lip:26g - HC:90g
AGS:6,7g - Azúcares:25,9g - Sal:1,9g



VIERNES 22

Paella de verduras
Jurel al horno
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan/Yogur sabor
Vegetables paella
Baked mackerel

734,6Kcal - Prot:32,4g - Lip:25,5g - HC:91,7g
AGS:5,1g - Azúcares:25,1g - Sal:2,0g



VIERNES 29

Espiraletas Bella aurora
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Pan, yogur sabor
Bella aurora pasta
Andalusian pollock

690,8Kcal - Prot:34,0g - Lip:19,9g - HC:92,0g
AGS:5,7g - Azúcares:25,1g - Sal:2,0g

JUEVES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 14

Crema de calabacín
Canelones carne con bechamel
gratinados c/lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca
Zucchini cream
Cannelloni with bechamel
669,5Kcal - Prot:15,7g - Lip:23,0g - HC:70,8g
AGS:6,6g - Azúcares:24,3g - Sal:3,2g

JUEVES 21

Brócoli salteado con zanahoria
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca
Sauteed broccoli
Ham croquette

677Kcal - Prot:14,0g - Lip:18,0g - HC:65,5g
AGS:2,7g - Azúcares:28,0g - Sal:3,5g

JUEVES 28

Crema de zanahoria
Jamoncito pollo asado s/jugo
Guisantes salteados c/cebolla
Pan, fruta fresca
Carrot cream
Roasted ham chicken in its juice
674,8Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,4g - HC:62,1g
AGS:4,1g - Azúcares:26,2g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 13

Guiso de patatas con pollo
Tortilla de queso
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca
Potato stew with chicken
Cheese omelette
648,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:27,6g - HC:66,9g
AGS:8,3g - Azúcares:17,6g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 20

Alubias estofadas
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca
Stew beans
French omelette

534,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:16,6g - HC:68,6g
AGS:3,0g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 27

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Lechuga y maíz
Pan, fruta fresca
Rice in tomato sauce
Spanish omelette

653,2Kcal - Prot:15,3g - Lip:19,0g - HC:100,4g
AGS:3,1g - Azúcares:18,2g - Sal:2,5g

MARTES 5

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 12

Arroz tres delicias
Cinta de lomo en salsa
con patatas
Pan/Yogur sabor
Rice three delights
Loin in sauce
732,4Kcal - Prot:38,4g - Lip:21,8g - HC:94,4g
AGS:6,6g - Azúcares:23,3g - Sal:1,7g

MARTES 19

Macarrones con tomate
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Pan/Yogur sabor
Pasta in tomato sauce
Chicken fillet

804,6Kcal - Prot:36,4g - Lip:28,8g - HC:97,2g
AGS:8,0g - Azúcares:24,0g - Sal:2,0g

MARTES 26

Lentejas con verduras
Empanadillas de atún
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan, yogur sabor
Lentils with vegetables
Tuna pasties with lettuce/carrot

819,9Kcal - Prot:31,9g - Lip:27,7g - HC:106,3g
AGS:8,1g - Azúcares:29,5g - Sal:2,8g

LUNES 4

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 11

Lentejas estofadas
Merluza a la bilbaina
Zanahoria baby
Pan/Fruta fresca
Stew lentils
Bilbaina hake
662Kcal - Prot:26,7g - Lip:11,5g - HC:67,4g
AGS:1,7g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g

LUNES 18

Patatas a la marinera
Albóndigas a la jardinera
Lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca
Marinara potatoes
Gardener meatballs

770,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:37,5g - HC:77,1g
AGS:1,8g - Azúcares:19,4g - Sal:2,3g

LUNES 25

Coliflor a la gallega
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca
Galician cauliflower
Loin in tomato sauce

635,0Kcal - Prot:29,6g - Lip:23,0g - HC:72,0g
AGS:5,4g - Azúcares:21,1g - Sal:1,8g

