

C. FUENLLANA

Enero - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

10 831 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 43 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

11 618 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 55 G.: 12

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

12 900 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 39 G.: 10

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN

13 641 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 13

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

14 683 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 29 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

17 576 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 46 G.: 14

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
GREEN BEANS AND POTATOES GRATINATED WITH CHEESE
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO
VEAL HAMBURGER
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

18 688 Kcal. P.: 28 HC.: 27 L.: 44 G.: 13

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS
POLLO KENTUCKY
KENTUCKY CHICKEN
ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA, TOMATE Y JUDIA BROTE
GRATED BEETROOT SALAD WITH LETTUCE, TOMATO AND MUNG BEANS
YOGUR
YOGHURT

19 784 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE CERDO EN SALSAS
PORK STEAK IN SAUCE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

20 696 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 48 G.: 10

MACARRONES CON CHORIZO
MACARONI WITH SAUSAGE
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

21 616 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 34 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA Y PATATA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN AND POTATO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

24 632 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

25 614 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 46 G.: 15

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

26 731 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ARROZ CON SALSAS ALLA NORMA (SALSAS DE TOMATE Y BERENJENA)
RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE)
PALOMETA AL HORNO
BAKED FISH
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

27 641 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 13

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

28 886 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 39 G.: 8

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

31 500 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 34 G.: 10

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)
STROGONOFF DE CERDO Y SETAS
PORK AND MUSHROOM STROGONOFF
FRUTA
FRUIT



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.

¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor escolar seguro!

Comienza con un buen **DESAYUNO**



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

LOS GUARDIANES DE LA SALUD



1 Estamos preparados para garantizar la Seguridad de los niños y niñas en el aula-comedor.

2

Desarrollamos e implantamos nuestros Protocolos de Seguridad y Prevención, verificados por Bureau Veritas Certification.



3

El bienestar de todas las familias es nuestra prioridad.

Notas:

Empty dashed box for notes.

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.

