

# 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](mailto:nutricion@arcealimentacionescolar.com)

Entidades colaboradoras:



# El menú de tu hijo@

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

CEIPS ADOLFO SUAREZ

MARZO 2021



## LUNES 1

Lentejas estofadas con hortalizas  
Tortilla calabacín  
lechuga y tomate  
Fruta fresca ,pan y agua

546,7Kcal Prot:24,6g Lip:11,9g HC:81,7g AGS:1

## MARTES 2

Paella valenciana  
Limanda a la andaluza con ensalada  
Yogur, pan y agua

678,7Kcal Prot:22,2g Lip:14,9g HC:110,4g AGS:

## MIERCOLES 3

Sopa de lluvia  
Filete pollo empanado  
lechuga y espárragos  
Fruta fresca ,pan y agua

808,3Kcal Prot:34,6g Lip:35,5g HC:83,84g AGS:

## JUEVES 4

Crema de calabaza  
Ragout de ternera con patatas  
Fruta fresca ,pan y agua

808,3Kcal Prot:34,6g Lip:35,5g HC:83,8g

## VIERNES 5

Tallarines con verduras al wok  
Merluza a la vizzaina  
lechuga y zanahoria  
Yogur,pan y agua

546,7Kcal Prot:24,6g Lip:11,9g HC:81,7g



## LUNES 8

Arroz tres delicias  
Palometa con pisto manchego  
Fruta fresca,pan y agua

678 Kcal Prot:33g Lip:21,4g HC:85,4g

## MARTES 9

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria  
Yogur, pan y agua

688,0Kcal Prot:33,7g Lip:18,0g HC:92,6g

## MIERCOLES 10

Espaguetis al ajillo  
Tortilla de patatas lechuga y zanahoria  
Fruta fresca ,pan y agua

684,7Kcal; Prot:36,7g; Lip:21,1g; HC:81,2g

## JUEVES 11

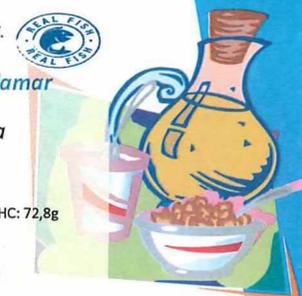
Brócoli salteado con zanahoria  
Estofado de pavo con patatas  
Fruta fresca ,pan y agua

513,0Kcal; Prot:29,4g; Lip:16,3g; HC:57,0g

## VIERNES 12

Lentejas estofada.  
Puchero de rape y calamar con patatas  
Yogur,pan y agua

504,3 kcal; Prot: 28,3g; Lip: 8,7g; HC: 72,8g



## LUNES 15

Macarrones con salsa de tomate  
Gallo a la bilbaína  
lechuga y aceitunas  
Yogur,pan y agua

553,9kcal; Prot:26,9g; Lip:12,0g;

## MARTES 16

Sopa de ave  
Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas  
Fruta fresca ,pan y agua

569,2 kcal; Prot: 28,9g; Lip: 23,9g;

## MIERCOLES 17

Alubias con hortalizas  
Tortilla francesa con loncha de pavo  
Yogur,pan y agua

592,8 kcal; Prot: 29,7g; Lip: 20,89g;

## JUEVES 18

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo al limón  
lechuga y remolacha  
Fruta fresca ,pan y agua

688,0Kcal Prot:33,7g Lip:18,0g HC:92,6g

## VIERNES 19

FESTIVO



## LUNES 22

Crema de coliflor  
Magro de cerdo a la riojana  
patatas fritas  
Yogur,pan y agua

646,0 kcal; Prot: 29,8g; Lip: 23,1g;

## MARTES 23

Lentejas con verduras  
Abadejo adobo de limón frito  
lechuga y zanahoria  
Fruta fresca ,pan y agua

613,7 kcal; Prot: 40,1g; Lip:16,3g;

## MIERCOLES 24

Arroz a la milanese con magro  
Huevos cocidos salsa bella aurora, lechuga y maíz  
Fruta fresca ,pan y agua

683,6 kcal; Prot: 25,8g; Lip: 22,5g;

## JUEVES 25

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria  
Fruta fresca ,pan y agua

688,0Kcal Prot:33,7g Lip:18,0g HC:92,6g

## VIERNES 26

VACACIONES



## LUNES 29

VACACIONES

## MARTES 30

VACACIONES

## MIERCOLES 31

VACACIONES



**Real fish**  
Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor

# El menú de tu hijo@

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

CEIPS ADOLFO SUAREZ Sin gluten

MARZO 2021

## LUNES 1

Judías verdes salteadas

Tortilla calabacín  
lechuga y tomate  
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

## MARTES 2

Paella valenciana

Limanda al horno  
con ensalada  
Yogur, pan s/gluten y agua

## MIERCOLES 3

Sopa de pasta sin gluten

Filete de pollo al horno  
lechuga y espárragos  
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

## JUEVES 4

Crema de calabaza

Ternera en salsa zanahorias  
con patatas  
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

## VIERNES 5

Pasta sin gluten  
con verduras  
Merluza a la vizcaina  
lechuga y zanahoria  
Yogur, pan s/gluten y agua

## LUNES 8

Arroz salteado  
con zanahoria y cebolla  
Palometa con  
pisto manchego  
ruta fresca, pan s/gluten y agua

## MARTES 9

Sopa de cocido  
con fideos sin gluten  
Garbanzos con patata, col,  
pollo y ternera  
Yogur, pan s/gluten y agua

## MIERCOLES 10

Espaguetis sin gluten  
al ajillo  
Tortilla de patatas  
lechuga y zanahoria  
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

## JUEVES 11

Brócoli salteado con  
zanahoria  
Estofado de pavo  
con patatas  
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

## VIERNES 12

Crema de zanahoria  
Guiso de rape y calamar  
con patatas  
Yogur, pan s/gluten y agua

## LUNES 15

Macarrones sin gluten con  
salsa de tomate  
Gallo a la bilbaina  
lechuga y aceitunas  
Yogur, pan s/gluten y agua

## MARTES 16

Sopa de ave con  
fideos sin gluten  
Ternera a la jardinera  
con patatas  
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

## MIERCOLES 17

Alubias con hortalizas  
Tortilla francesa  
con ensalada de tomate  
Yogur, pan s/gluten y agua

## JUEVES 18

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo al limón  
lechuga y remolacha  
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

## VIERNES 19

FESTIVO

## LUNES 22

Crema de coliflor  
Magro de cerdo al horno  
patatas fritas  
Yogur, pan s/gluten y agua

## MARTES 23

Pisto de verduras  
Abadejo al horno  
lechuga y zanahoria  
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

## MIERCOLES 24

Arroz hervido  
con magro  
Huevos cocidos con salsa de  
tomate, lechuga y maíz  
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

## JUEVES 25

Sopa de cocido  
con fideos sin gluten  
Garbanzos con patata, col,  
pollo y ternera  
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

## VIERNES 26

VACACIONES

## LUNES 29

VACACIONES

## MARTES 30

VACACIONES

## MIERCOLES 31

VACACIONES



**Real fish**  
Cada mes contaremos con  
una nueva receta especial  
para disfrutar del pescado  
en el comedor