

C. LAS TABLAS

Junio - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 653 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 27 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

2 690 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 37 G.: 10

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES
WITH PASTA STARS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

3 602 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 39 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE ALIADO
TOMATO
YOGUR
YOGHURT

4 862 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 41 G.: 6

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEET CORN
FRUTA
FRUIT

7 739 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 10

LENTEJAS CON CALABAZA
LENTILS WITH PUMPKIN
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS
FRUTA
FRUIT

8 832 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 8

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
TOMATE EN DADOS
DICED TOMATO
FRUTA
FRUIT

9 658 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 41 G.: 11

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

10 459 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 31 G.: 6

VICHYSOISE
VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
FRUTA
FRUIT

11 759 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 10

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA
HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS MARINAS
SCRAMBLED EGGS AND SEA POTATOES
HELADO
ICE CREAM

14 734 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 30 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEET CORN AND PEAS)
ESTOFADO DE CERDO
PORK STEW
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

15 588 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 12

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

16 850 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 42 G.: 7

ESPIRALES A LA ITALIANA
PASTA SPIRALS ITALIAN STYLE
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
ENSALADA DE BROTES
MUNG BEANS SALAD
FRUTA
FRUIT

17 566 Kcal. P.: 25 HC.: 43 L.: 27 G.: 4

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
RED KIDNEY BEANS WITH RICE
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
OVEN-COOKED BREAM WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS
FRUTA
FRUIT

18 698 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 43 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
POLLO KENTUCKY
KENTUCKY CHICKEN
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

21 770 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 42 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

22 893 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 35 G.: 12

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER
HELADO
ICE CREAM

23 827 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 11

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
ESCALOPINES MARSALA
PORK LOIN WITH MARSALA SAUCE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

24 709 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 40 G.: 9

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
PATATA GAJO
POTATOES
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:

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.

