

# C. LAS TABLAS

Octubre - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

653 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 36 G.: 11  
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE  
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA  
BEEF BURGER WITH CARAMELISED ONION

FRUTA  
FRUIT

848 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 48 G.: 17  
MACARRONES CON QUESO Y OREGANO  
MACARRONES WITH CHEESE AND ORIGAN

LOMO AL GRILL  
GRILLED PORK LOIN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
LETTUCE AND RED CABBAGE  
HELADO  
ICE CREAM

634 Kcal. P.: 26 HC.: 22 L.: 51 G.: 14  
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP

CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
CHICKEN THIGH WITH GARLIC  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

700 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 15

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

HELADO  
ICE CREAM

837 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 35 G.: 6

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE

FILETE DE ABADEJO EMPANADO  
BREADED FISH FILLET  
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
SALAD WITH LETTUCE, SWEETCORN, MUNG BEANS AND CARROT

FRUTA  
FRUIT

NO LECTIVO

FESTIVO

616 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 30 G.: 6  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
REVUELTOS ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM, POTATO AND GREEN PEPPER

FRUTA  
FRUIT

755 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
HARICOT BEANS AND CARROT STEW  
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS  
BATTERED CHICKEN SCALOPPINE

LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA  
FRUIT

693 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 48 G.: 16

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA  
MEATBALLS TO 'NAPOLITAN'  
ARROZ INTEGRAL  
WHOLE MEAL RICE  
YOGUR  
YOGHURT

648 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 43 G.: 9  
LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW

HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
YOGUR  
YOGHURT

683 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 45 G.: 11  
CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA  
CREAM OF COURGETTE AND PUMPKIN SOUP

CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY  
CURRIED CHICKEN THIGHS  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

747 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 6  
PAELLA ALICANTINA  
ALACANT PAELLA

MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON LIMON Y CAMA DE CEBOLLA  
BAKED COD MEDALLION WITH LEMON AND ONION  
LECHUGA  
LETTUCE  
FRUTA  
FRUIT

635 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 11

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

FRUTA  
FRUIT

795 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 12

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUA  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
GRILLED BEEF BURGER  
TOMATE CON ORÉGANO  
TOMATO AND OREGANO  
NATILLAS  
CUSTARD CREAM

664 Kcal. P.: 8 HC.: 46 L.: 43 G.: 7

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
CREAM OF LEEK, POTATO AND CARROT SOUP  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

761 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 45 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
TOMATE EN DADOS  
DICED TOMATO  
YOGUR  
YOGHURT

650 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 38 G.: 10

SOPA MARAVILLA  
PASTA SOUP  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
GUI SANTES  
PEAS  
FRUTA  
FRUIT

615 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE IN GREEN SAUCE  
LECHUGA Y REMOLACHA  
LETTUCE AND BEETROOT  
YOGUR  
YOGHURT

907 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 47 G.: 15

MACARRONES CON SALSA DE QUESO  
MACARONI WITH CHEESE SAUCE  
LONGANIZAS CON TOMATE  
SAUSAGES WITH TOMATO  
CHAMPIÑONES  
MUSHROOMS  
NATILLAS  
CUSTARD CREAM



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.

