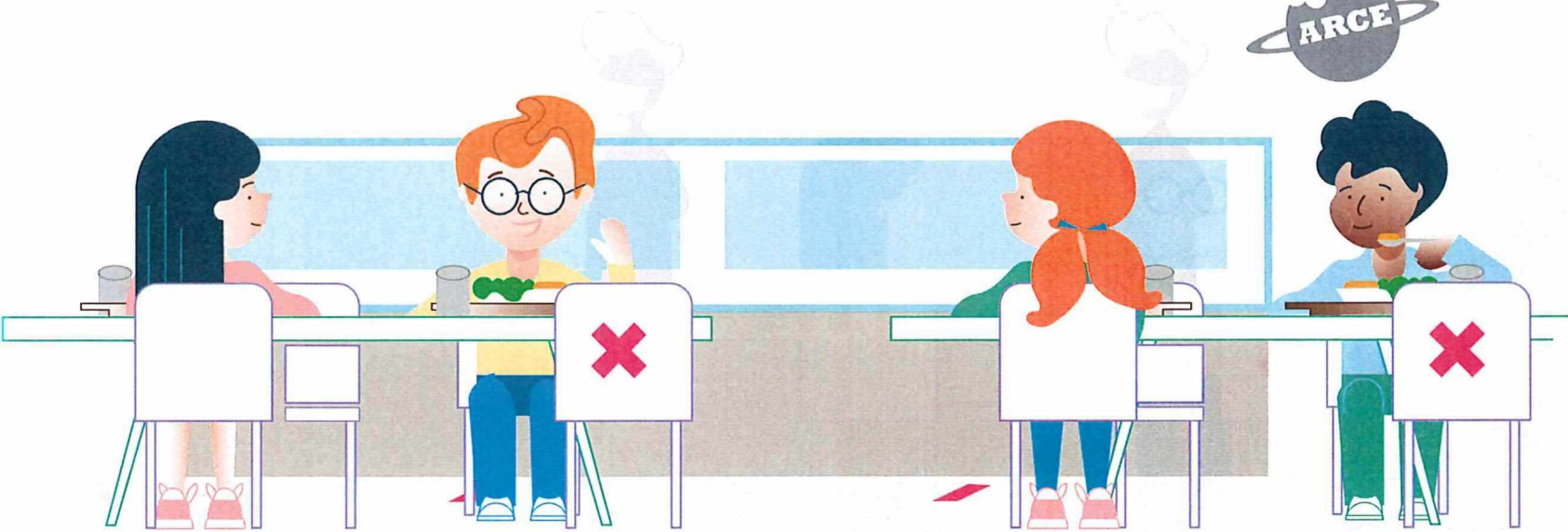


VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES



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 hijo@

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

CEIP DANIEL VAZQUEZ DIAZ

MARZO 2021



LUNES 1

Tallarines con verduras al wok
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca
Noodles with vegetables
Garlic breaded cod

586,0Kcal - Prot:24,4g - Lip:13,8g - HC:85,9g
AGS:2,8g - Azúcares:24,8g - Sal:1,9g



LUNES 8

Arroz tres delicias
Abadejo en salsa
con verduras
Pan/Fruta fresca
Chinese style rice
Fish in sauce

732,4Kcal - Prot:38,4g - Lip:21,8g - HC:94,4g AGS:6,6g -
Azúcares:23,3g - Sal:1,7g

LUNES 15

Patatas en salsa verde
Albóndigas a la jardinera
Lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca
Potatoes in green sauce
Gardener meatballs

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



LUNES 22

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



LUNES 29

VACACIONES SEMANA SANTA

MARTES 2

Alubias pintas con arroz
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur, pan integral y agua
Pinto beans with rice
Potato&onion omelette

688,0Kcal - Prot:33,7g - Lip:18,0g - HC:92,6g
AGS:6,7g - Azúcares:25,9g - Sal:1,9g

MARTES 9

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Yogur, pan integral y agua
Cooked soup with noodles
Chickpeas with sausage

688,0Kcal - Prot:33,7g - Lip:18,0g - HC:92,6g AGS:6,7g -
Azúcares:25,9g - Sal:1,9g

MARTES 16

Alubias estofadas
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha
Natillas, pan integral y agua
Beans stew
French omelette

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

MARTES 23

Lentejas con verduras
Palometa en salsa de zanahorias
Ensalada lechuga y maíz
Yogur, pan integral y agua
Lentils with vegetables
Palometa in carrot sauce

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

MARTES 30

VACACIONES SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 3

Crema de calabaza
Muslitos de pollo al horno
Lechuga y espárragos
Pan/Fruta fresca/Leche
Pumpkin soup
Roasted ham chicken in its juice

603,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g - HC:66,1g
AGS:8,4g - Azúcares:20,8g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 10

Guiso de patatas con pollo
Tortilla de queso
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca/Leche
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 17

Macarrones con tomate
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca/Leche
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

MIÉRCOLES 24

Crema de zanahoria
Jamoncito pollo asado s/jugo
Guisantes salteados c/cebolla
Pan/Fruta fresca/Leche
Carrot soup
Roasted ham chicken in its juice

574,8Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,4g - HC:62,1g AGS:4,1g -
Azúcares:26,2g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 31

VACACIONES SEMANA SANTA

JUEVES 4

Sopa de lluvia
Ragout ternera a la jardinera
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca
Pasta soup
Gardener veal ragout

610,4Kcal - Prot:14,4g - Lip:20,6g - HC:89,4g
AGS:2,6g - Azúcares:16,0g - Sal:3,2g

JUEVES 11

Crema de calabacín
Canelones de carne
c/lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca
Zucchini soup
Cannelloni with bechamel

569,5Kcal - Prot:15,7g - Lip:23,0g - HC:70,8g
AGS:6,6g - Azúcares:24,3g - Sal:3,2g

JUEVES 18

Brócoli salteado con zanahoria
Limanda a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca
Sauteed broccoli with carrot
Roman limanda

500,7Kcal - Prot:14,0g - Lip:18,0g - HC:65,5g
AGS:2,7g - Azúcares:28,0g - Sal:3,5g

JUEVES 25

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
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:3,5g

VIERNES 5

Paella de verduras
Jurel al horno
Ensalada lechuga y zanahoria
Flan, pan integral y agua
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 12

Lentejas estofadas
Merluza a la bilbaina
Lechuga y maíz
Yogur, pan integral y agua
Lentil stew
Bilbaina hake

500,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:11,5g - HC:67,4g
AGS:1,7g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g



VIERNES 19

FESTIVO

VIERNES 26

VACACIONES SEMANA SANTA

