

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.F

CEIP SAN JOSE (LAS MATAS)

NOVIEMBRE 2020

LUNES 2

FESTIVO

LUNES 9

Crema de calabaza

Bacalao rebozado
lechuga y espárragos
Fruta fresca, pan y agua
Punkim cream

Flavour cod

477,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:18,6g -

LUNES 16

Lentejas estofadas

Fletán en salsa de puerros
lechuga y maíz
Fruta fresca, pan y agua
Stew lentils

Halibut with leek sauce

529,5Kcal Prot:28,5g Lip:11,7g HC:71,5g

LUNES 23

Macarrones con
salsa de tomate y queso
Merluza a la vizcaína
lechuga y zanahoria
Fruta fresca, pan y agua
Pasta in tomato sauce

Vizcaina hake

651,9kcalpt33,9g lip19,0g hc:82,6g

LUNES 30

Crema de verduras

Magro de cerdo a la
riojana con patatas fritas
Fruta fresca, pan y agua
Vegetables cream

Riojan pork loin with french fries

809,7Kcal - Prot:35,9g - Lip:37,2g -

MARTES 3

Arroz con
salsa de tomate
Cordon bleu pavo
lechuga y zanahoria
Yogur, pan y agua
Rice with tomato sauce

Turkey cordon bleu

716,5Kcal Prot:12,0g Lip:25,1g HC:106,3g

MARTES 10

Tallarines con
tomate y chorizo
Tortilla de espinacas
lechuga y tomate
Yogur, pan y agua
Pasta in tomato sauce

Spinach omelette

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

MARTES 17

Arroz tres delicias

Cinta de lomo empanada
lechuga y tomate
Yogur, pan y agua
Rice three delights
Breaded pork loin

678 Kcal Prot:33,7g Lip:21,4g HC:85,4g

MARTES 24

Sopa de ave
con fideos
Albóndigas de ternera
a la jardinera con patatas
Yogur, pan y agua
Chicken soup with noodles
Meat balls with vegetables

651,9kcalpt33,9g lip19,0g hc:82,6g

MIERCOLES 4

Crema de verduras

Filete de pollo en salsa
con patatas fritas
Fruta fresca, leche ,pan y agua
Vegetables cream

Chicken fillet in sauce

639,3Kcal Prot:31,5g Lip:27,4g HC:62,9g

MIERCOLES 11

Sopa de lluvia con
picadillo
Ragout de ternera
a la jardinera con patatas
Fruta fresca, leche ,pan y agua
Noodles soup

Spinach omelette

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

MIERCOLES 18

Patatas con ternera

Tortilla de queso
lechuga y zanahoria
Fruta fresca, leche ,pan y agua
Stew potatoes with veal

Cheese omelette

600,3Kcal Prot:24,3g Lip:24,0g HC:68,0g

MIERCOLES 25

Alubias blancas
con verduras
Tortilla francesa
lechuga y tomate
Fruta fresca, leche ,pan y agua
Stew beans with vegetables
French omelette

592,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:20,8g -



JUEVES 5

Espaguetis
boloñesa

Tortilla de patatas
lechuga y tomate

Fruta fresca, leche ,pan y agua

Pasta bolognesa

Spanish omelette

683,3Kcal Prot:31,4g Lip:24,8g HC:80,8g

JUEVES 12

REDUCIMOS PROTEINA CARNICA

Judías verdes rehogadas

Paella valenciana

Fruta fresca ,pan y agua

Sautee green beans

Paella

678,7KcalProt:22,2g Lip:14,9g HC:110,4g

JUEVES 19

Brócoli salteado con
patata y zanahoria
Estofado de pavo
con patatas

Fruta fresca ,pan y agua

Sauteed brocoli with carrot

Turkey stew with potatoes

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

JUEVES 26

Crema de calabacín

Pollo al ajillo

lechuga y aceitunas

Fruta fresca ,pan y agua

Zucchini cream

Garlic chicken with french fries

593,7Kcal - Prot:26,1g - Lip:24,0g -

REAL FISH

Cada mes contaremos con una
nueva receta especial para dis-
frutar del pescado en el comedor
Each month we will offer a new
special recipe to enjoy fish in the
school lunchroom

VIERNES 6

Sopa de cocido
con fideos

Garbanzos con morcillo
chorizo y zanahoria

Fruta , pan y agua

"Cocido" soup with noodles

Chickpeas with sausage, potatoes

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

VIERNES 13

Alubias guisadas con
hortalizas

Merluza al horno con ajo
y perejil, lechuga y tomate

Fruta fresca, leche ,pan y agua

Stew beans with vegetables

Baked hake

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

VIERNES 20

Sopa de cocido
con fideos

Garbanzos con morcillo
chorizo y zanahoria

Fruta fresca, leche ,pan y agua

"Cocido" soup with noodles

Chickpeas with sausage, potatoes

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

VIERNES 27

Arroz a la
cazuela

REAL FISH

Palometa grill
pisto de verduras

Fruta fresca, leche ,pan y agua

726,3Kcal - Prot:37,3g - Lip:24,1g -

