

# CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO

Diciembre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 435 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 36 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
GUISADO DE TERNERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

2 620 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 33 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CON ARROZ  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

3 675 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 41 G.: 10<sup>6</sup>

ENSALADA MURCIANA  
SOPA DE ESTRELLAS  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
YOGUR

4 832 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 46 G.: 6

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ATÚN Y MAÍZ  
POTAJE DE GARBANOS  
VARITAS DE MERLUZA  
FRUTA

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9 904 Kcal. P.: 8 HC.: 41 L.: 49 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

10 577 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 24 G.: 7

ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, MAÍZ, PIMIENTO ROJO, QUINOA (ECOLÓGICA) Y ACEITUNAS  
OLLA GITANA  
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO  
FRUTA

11 739 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FLAN DE VAINILLA

14 855 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 44 G.: 7

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FIDEUA CON PESCADO  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

15 705 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS  
ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
YOGUR

16 552 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 27 G.: 6

ENSALADA MIXTA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

17 702 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
MACARRONES CON ATÚN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

18 690 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 34 G.: 8

LECHUGA Y APIO  
GUISO DE ARROZ Y HABICHUELAS  
POLLO A LA NARANJA  
YOGUR

21 692 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 44 G.: 12

ENSALADA MIXTA  
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

22 769 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 13

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SNACKS DE NAVIDAD  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 696 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 9 Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN 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.

