

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO - DE 1 A 3 AÑOS SÓLIDO

Enero - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

1

FESTIVO

4 578 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 47 G.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,
PEPINO Y ZANAHORIA
PATATAS MARINERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
YOGUR

5 753 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 11

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

6

FESTIVO

7 614 Kcal. P.: 27 HC.: 39 L.: 30 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LENTEJAS CON ARROZ
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
YOGUR

8

668 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 9

TOMATE Y OLIVAS
SOPA DE FIDEOS
POLLO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

11 513 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 47 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
GUISO DE TERNERA Y PATATAS
TORTILLA FRANCESA
YOGUR

12 650 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

13 651 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 11

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA PANADERA
FRUTA

14 540 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

15 761 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 5

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS
VERDES Y MAÍZ
MACARRONES A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
ABADEJO A LA ANDALUZA
ZUMO DE NARANJA NATURAL

18 873 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 46 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
ESPIRALES A LA CARBONARA CON
BACON
CROQUETAS DE JAMÓN
YOGUR

19 744 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 35 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO
Y ZANAHORIA
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y
POLLO
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN
SALSA DE TOMATE
FRUTA

20 646 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 39 G.: 7

TOMATE ALIÑADO
ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y
PATATA HERVIDA CON ACEITE DE
OLIVA
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA

21 672 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA DE ESTRELLAS
RAGOUT DE POLLO AL ROMERO
PATATAS DADO
YOGUR

22 717 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 48 G.: 13

RECETA DIVERTIDA
ENSALADA CON ACEITUNAS
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ZUMO DE NARANJA NATURAL

25 935 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 39 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FIDEUA CON PESCADO
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
FRUTA

26 827 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 45 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,
PEPINO Y TOMATE
LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

27 658 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 33 G.: 7

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS
VERDES Y MAÍZ
ARROZ CAZUELA CON POLLO A
DADOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

28 529 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 41 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
SOPA CASERA DE AVE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
FRUTA

29 659 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE
OLLA GITANA
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 684 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 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.


Scolarest

¡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.

