

# CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO

Enero - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**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 BOLOÑESA (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: 692 Kcal. P.: 17 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.



¡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:

[Empty dashed box for notes]

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.

