

C. ARCADIA

Marzo - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 635 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 30 G.: 6

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

2 728 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 48 G.: 9

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
RABAS DE CALAMAR
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR

3 660 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 41 G.: 10

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4 588 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 27 G.: 4

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
VERDURAS
FRUTA

5 664 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 49 G.: 14

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
SECRETO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ZUMO DE NARANJA NATURAL

8 869 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 7

FIDEUA CON POLLO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

9 971 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 26 G.: 5

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
PALOMETA A LA RIOJANA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
NATILLAS CON GALLETAS CASERAS

10 613 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 42 G.: 10

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
STROGONOFF DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

11 759 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28 G.: 8

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y
REPOLLO
YOGUR

12 761 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 33 G.: 4

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

15 674 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 11

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16 603 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 46 G.: 14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
YOGUR

17 776 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

ARROZ CANTONÉS
HALIBUT A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18 1.378 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 42 G.: 13

JORNADA AMERICANA
MACARRONES CON SALSAS DE QUESO A LA
AMERICANA
COSTILLAS A LA BARBACOA
PATATA GAJO
BIZCOCHO CASERO

19

FESTIVO

22 632 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 41 G.: 11

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23 643 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
YOGUR

24 1.079 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE GAMBAS, AJETES Y ESPÁRRAGOS
LECHUGA Y MAÍZ
BIZCOCHO CASERO

25 696 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 11

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE BACON
YOGUR

26

NO LECTIVO

29

NO LECTIVO

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO



NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kiloenergías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL 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.

