

C. LOS NARANJOS

Octubre - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

796 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 15

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
LOMO AL GRILL
GRILLED PORK LOIN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT



4 635 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 35 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA
BEEF BURGER WITH CARAMELISED ONION
FRUTA
FRUIT

5 667 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 11

MACARRONES CON QUESO Y OREGANO
MACARRONES WITH CHEESE AND OREGAN
TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

6 628 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 47 G.: 11

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

7 605 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 12

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

8 740 Kcal. P.: 7 HC.: 57 L.: 35 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ MILANESA DE MAR
MILANESE SEA RICE
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
BREADED FISH FILLET
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
SALAD WITH LETTUCE, SWEETCORN, MUNG BEANS AND CARROT
GELATINA
JELLY

11

NO LECTIVO

12

FESTIVO

13 619 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 35 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE
YOGUR
YOGHURT

14 755 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
BATTERED CHICKEN SCALOPPINE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

15 673 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 50 G.: 16

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
MEATBALLS TO "NAPOLITAN"
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
YOGUR
YOGHURT

18

572 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 33 G.: 6

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
LENTILS STEWED WITH CARROT CONFIT AND GINGER
HUEVOS FRITOS CON PISTO
FRIED EGGS WITH RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

19 689 Kcal. P.: 25 HC.: 25 L.: 48 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
CREAM OF COURGETTE AND PUMPKIN SOUP
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
CURRIED CHICKEN THIGHS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

20 747 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

PAELLA ALICANTINA
ALACANT PAELLA
MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON LIMON Y CAMA DE CEBOLLA
BAKED COD MEDALLION WITH LEMON AND ONION
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

21 605 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 12

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

22 803 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
BOQUERON ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
GELATINA
JELLY

25

664 Kcal. P.: 8 HC.: 46 L.: 43 G.: 7

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
CREAM OF LEEK, POTATO AND CARROT SOUP
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

26 737 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 44 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CON SALSA DE AZAFRÁN
WHITE BEANS WITH VEGETABLES WITH SAFFRON SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE EN DADOS
DICED TOMATO
YOGUR
YOGHURT

27 650 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 38 G.: 10

SOPA MARAVILLA
PASTA SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
GUI SANTES
PEAS
FRUTA
FRUIT

28 785 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
BATTERED HAKE WITH POTATOES
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
YOGUR
YOGHURT

29 877 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 14

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
MACARONI WITH PUMPKIN AND CHEESE SAUCE
LONGANIZAS CON TOMATE
SAUSAGES WITH TOMATO
CHAMPIÑONES
MUSHROOMS
GELATINA
JELLY



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (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.

