

Alimentación sana es crecimiento sano

• En ARCE, para conseguir que sus hijos reciban una alimentación SANA y EQUILIBRADA, elaboramos nuestros MENÚS para que se cumplan los siguientes objetivos:

PRIMER OBJETIVO:

“Un reparto calórico idóneo”

• Para conseguirlo hemos de cuidar que el 35% de las calorías diarias se reciban en las COMIDAS, el 30% en las CENAS, el 25% en los DESAYUNOS y el 10% en las MERIENDAS.

Todos los menús suministrados por ARCE, cumplen perfectamente con el requisito de aportar el 40% de las necesidades calóricas y nutritivas diarias.

SEGUNDO OBJETIVO:

“Una dieta diaria equilibrada”

• Para que sus hijos reciban una “Dieta Diaria Equilibrada”, con un aporte adecuado de calorías, es imprescindible que su alimentación diaria sea COMPLETA. Por ello, no sólo debemos planificar adecuadamente las COMIDAS sino también sus DESAYUNOS, MERIENDAS y CENAS.

Sólo así cumpliremos la 2ª regla de oro.

Todos los menús han sido elaborados por el DEPARTAMENTO DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DE ARCE. Cualquier duda o consulta que deseen realizarnos sobre nutrición, les será atendida por nuestros especialistas en el siguiente teléfono: 902 360 030 ó al fax: 91 481 10 55. Horario: de lunes a viernes de 10 a 15 horas.



ALIMENTACIÓN Y RESTAURACION
A CENTROS DE ENSEÑANZA, S.L.

Tel. 91 038 24 84

Pueden solicitar al personal de ARCE la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años

Colegios



Escuelas Infantiles



Hospitales



Ayúdenos a alimentar a su hijo

• Para que la alimentación de sus hijos sea realmente SANA Y EQUILIBRADA, la colaboración de los padres es de vital importancia. Por ello le pedimos que siga las siguientes recomendaciones:

DIETA SALUDABLE

El mejor camino para seguir una dieta saludable es la variedad, consumiendo cada día alimentos de todos los grupos

DESAYUNOS

- Fruta variada o zumos naturales.
- Cereales o pan con mermelada.
- Leche y/o derivados lácteos (yogourt...).

MERIENDAS

- Fruta variada o bocadillo de embutido
- Leche y/o derivados lácteos (yogourt...).

CENAS

Las cinco reglas de oro a seguir:

- PRIMERA: si su hijo tomó en la COMIDA: legumbre + huevos, deberá CENAR: pasta + pollo (sin piel).
- SEGUNDA: si su hijo tomó en la COMIDA: arroz o patatas + pescado, deberá CENAR: sopa de verdura + huevos.
- TERCERA: si su hijo tomó en la COMIDA: pasta + pollo, deberá CENAR: pescado + verduras o ensalada.
- CUARTA: si su hijo tomó en la COMIDA: sopa + ternera, deberá CENAR: arroz + pescado.
- QUINTA: si su hijo tomó en la COMIDA: verdura + carne de cerdo, deberá CENAR: sopa + ternera

Todas las cenas deberán ser completadas con fruta, pan y vaso de leche o queso.



LUNES 4

Espirales con chorizo
Merluza a la romana
Lechuga y zanahoria
Pan / fruta fresca

Pasta with "chorizo"
Battered hake

714,0Kcal - Prot:23,0g - Lip:30,4g -
HC:84,3g AGS:6,6g - Azúcares:15,5g -
Sal:1.5g

LUNES 11

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas

Pan / Fruta fresca
Lentils with carrots
Boiled eggs with ratatouille

702,8Kcal - Prot:31,9g - Lip:25,8g -
HC:81,6g AGS:7,6g - Azúcares:42,8g -
Sal:2.8g

LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y
Canelones de carne con
gratinados

Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca
Stir-fried broccoli with garlic and
Meat cannelloni au gratin

518,8Kcal - Prot:18,8g - Lip:23,8g -
HC:52,5g AGS:6,8g - Azúcares:22,0g -
Sal:3.3g

LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan/ Fruta fresca

Beans stew

Chicken drumsticks with bechamel s.
757,1Kcal - Prot:36,5g - Lip:30,3g -
HC:76,6g AGS:7,1g - Azúcares:16,8g -
Sal:1.8g

MARTES 12

Arroz milanesa
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca
Milanese rice
Battered cod with garlic

661,6Kcal - Prot:29,1g - Lip:23,4g -
HC:80,9g AGS:6,1g - Azúcares:15,6g -
Sal:2.0g

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con
patatas

Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca
Noodles with wokked vegetables
Scrambled eggs with cod and

615,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:22,0g -
HC:75,8g AGS:4,4g - Azúcares:15,7g -
Sal:2.7g

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan / Fruta fresca / leche
Cocido soup
Cocido with its works

576,7Kcal - Prot:25,5g - Lip:15,1g -
HC:78,5g AGS:4,4g - Azúcares:16,7g -
Sal:1.5g

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Escalope de pollo empanado

Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca / leche
Beans stew
Breaded chicken escalope

680,9Kcal - Prot:30,6g - Lip:27,3g -
HC:72,2g AGS:3,9g - Azúcares:15,3g -
Sal:2.1g

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Macarrones ecológicos
gratinados
Filete de pollo en salsa ligera
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca
Organic macaronni au gratin
Chicken fillet with a mild

646,3Kcal - Prot:31,5g - Lip:24,3g -
HC:72,4g AGS:6,9g - Azúcares:17,0g -
Sal:2.4g

JUEVES 21

Arroz tres delicias
Jurel con aderezo BBQ

Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca
Fried rice with vegetables
Horse mackerel with BBQ

672,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:25,7g -
HC:80,2g AGS:4,0g - Azúcares:15,1g -
Sal:2.8g

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 1

Lentejas ecológicas con verduras
Salchichas frescas
Lechuga y maíz
Pan

Yogur sabor
Organic lentils with vegetables
Roasted chicken

684,3Kcal - Prot:42,2g - Lip:24,9g -
HC:69,1g AGS:6,8g - Azúcares:23,7g -
Sal:1.2g

VIERNES 8

FESTIVO

VIERNES 15

Crema de calabacín
Albóndigas con salsa de
(burguer meat)
Patatas fritas
Pan / Yogur natural
Zuchinni cream

Meatballs in onion sauce
715,2Kcal - Prot:22,9g - Lip:40,3g -
HC:61,9g AGS:2,8g - Azúcares:15,5g -
Sal:1.5g

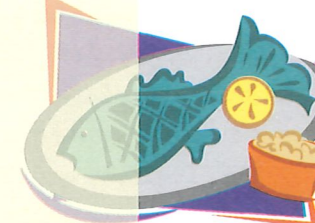
VIERNES 22

**COMIDA ESPECIAL
DE NAVIDAD**

Sopa de Navidad
Pizza
ensalada
Actimel
Refresco

VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 1

Lentejas ecológicas con verduras
Salchichas frescas
Lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor



LUNES 4

Espirales con chorizo
Merluza a la bilbaina
Lechuga y zanahoria
Pan / fruta fresca



MARTES 5

Alubias estofadas
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan/ Fruta fresca

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

JUEVES 7

NO LECTIVO

VIERNES 8

FESTIVO



LUNES 11

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca



MARTES 12

Arroz milanesa
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca

MIÉRCOLES 13

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan / Fruta fresca / leche

JUEVES 14

Macarrones ecológicos
gratinados
Filete de pollo en salsa ligera
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

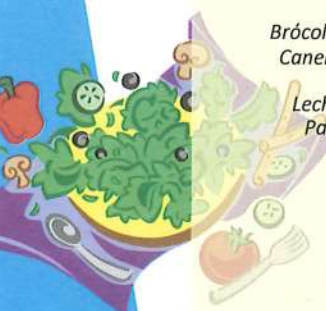
VIERNES 15

Crema de calabacín
Albóndigas con salsa de
(burger meat)
Patatas fritas
Pan / Yogur natural



LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y
Canelones de carne con
gratinados
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca



MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con
patatas
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo al ajillo

Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca / leche

JUEVES 21

Arroz tres delicias
Jurel con aderezo BBQ

Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa de Navidad
Tortilla de patata
ensalada
Actimel
Refresco



LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD

Fruta fresca: no kiwi, piña

LUNES 4

Espirales con chorizo
Merluza a la romana
Lechuga y zanahoria
Pan / fruta fresca

MARTES 5

Alubias estofadas
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan/ Fruta fresca

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

JUEVES 7

NO LECTIVO

VIERNES 8

FESTIVO

LUNES 11

Espinacas rehogadas con ajito
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

MARTES 12

Arroz milanesa
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca

MIÉRCOLES 13

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Fruta fresca / leche

JUEVES 14

Macarrones ecológicos
gratinados
Filete de pollo en salsa ligera
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 15

Crema de calabacín
Albóndigas con salsa de
(burger meat)
Patatas fritas
Pan / Yogur natural

LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y
Canelones de carne con
gratinados
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con
patatas
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Escalope de pollo empanado
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca / leche

JUEVES 21

Arroz tres delicias
Jurel con aderezo BBQ
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

VIERNES 22

**COMIDA ESPECIAL
DE NAVIDAD**



Sopa de Navidad
Pizza
ensalada
Actimel
Refresco

LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD



*Fruta fresca: no plátano, manzana
 pera, naranja, mandarina, melón,
 sandía

LUNES 4

Espirales con chorizo
 Merluza a la romana
 Lechuga y zanahoria
 Pan / *Fruta fresca

MARTES 5

Alubias estofadas
 Blanqueta de jamoncitos de pollo
 Patatas fritas
 Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

JUEVES 7

NO LECTIVO

VIERNES 8

FESTIVO

LUNES 11

Lentejas con zanahoria
 Huevos duros con pisto
 Lechuga y aceitunas
 Pan / *Fruta fresca

MARTES 12

Arroz milanesa
 Bacalao rebozado al ajillo
 Lechuga y zanahoria
 Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 13

Sopa de cocido con fideos
 Cocido completo
 Pan / *Fruta fresca / leche

JUEVES 14

Macarrones ecológicos
 gratinados
 Filete de pollo en salsa ligera
 Lechuga y tomate
 Pan / *Fruta fresca

VIERNES 15

Crema de calabacín
 Albóndigas con salsa de
 (burguer meat)
 Patatas fritas
 Pan / Yogur natural

LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y
 Canelones de carne con
 gratinados
 Lechuga y zanahoria
 Pan / *Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
 Revuelto de bacalao con
 patatas
 Lechuga y tomate
 Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
 Escalope de pollo empanado
 Lechuga y maíz
 Pan / *Fruta fresca / leche

JUEVES 21

Arroz tres delicias
 Jurel con aderezo BBQ
 Lechuga y aceitunas
 Pan / *Fruta fresca

VIERNES 22

**COMIDA ESPECIAL
 DE NAVIDAD**



Sopa de Navidad
 Pizza
 ensalada
 Actimel
 Refresco

LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD



*Fruta fresca: no kiwi, evitar melocotón y nectarina



LUNES 4

Espirales con chorizo
Merluza a la romana
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca



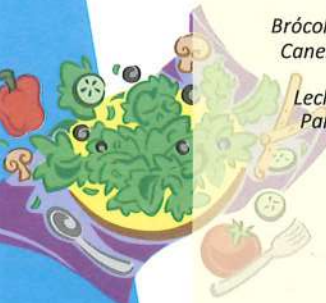
LUNES 11

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas
Pan / *Fruta fresca



LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y
Canelones de carne con
gratinados
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca



LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan/ *Fruta fresca

MARTES 12

Arroz milanesa
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ *Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con
patatas
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / *Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Escalope de pollo empanado
Lechuga y maíz
Pan / *Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Macarrones ecológicos
gratinados
Filete de pollo en salsa ligera
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz tres delicias
Jurel con aderezo BBQ
Lechuga y aceitunas
Pan / *Fruta fresca

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 1

Lentejas ecológicas con verduras
Salchichas frescas
Lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor



VIERNES 8

FESTIVO

VIERNES 15

Crema de calabacín
Albóndigas con salsa de
(burger meat)
Patatas fritas
Pan / Yogur natural



VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa de Navidad
Pizza
ensalada
Actimel
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD

El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de **SIN KIWI** y Nutrición de A.R.C.F

DICIEMBRE 2023

*Fruta fresca: no kiwi



LUNES 4

Espirales con chorizo
Merluza a la romana
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca



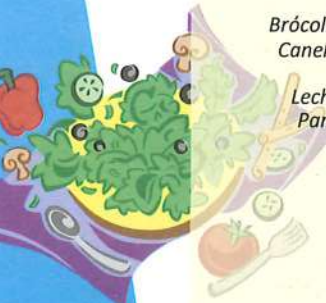
LUNES 11

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas
Pan / *Fruta fresca



LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y
Canelones de carne con
gratinados
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca



LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan / *Fruta fresca

MARTES 12

Arroz milanesa
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con
patatas
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / *Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Escalope de pollo empanado
Lechuga y maíz
Pan / *Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Macarrones ecológicos
gratinados
Filete de pollo en salsa ligera
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz tres delicias
Jurel con aderezo BBQ
Lechuga y aceitunas
Pan / *Fruta fresca

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 1

Lentejas ecológicas con verduras
Salchichas frescas
Lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor



VIERNES 8

FESTIVO

VIERNES 15

Crema de calabacín
Albóndigas con salsa de
(burger meat)
Patatas fritas
Pan / Yogur natural



VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL
DE NAVIDAD



Sopa de Navidad
Pizza
ensalada
Actimel
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD



El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de **FRUTA SIN PIEL** Nutrición de A.R.C.F

DICIEMBRE 2023

*Fruta fresca: fruta pelada



LUNES 4

Espirales con chorizo
Merluza a la romana
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca



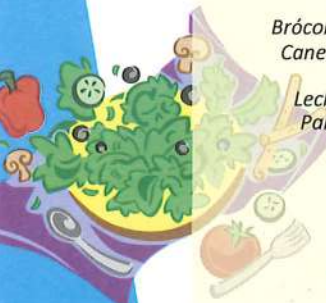
LUNES 11

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas
Pan / *Fruta fresca



LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y
Canelones de carne con
gratinados
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca



LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan/ *Fruta fresca

MARTES 12

Arroz milanesa
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ *Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con
patatas
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / *Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Escalope de pollo empanado
Lechuga y maíz
Pan / *Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Macarrones ecológicos
gratinados
Filete de pollo en salsa ligera
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz tres delicias
Jurel con aderezo BBQ
Lechuga y aceitunas
Pan / *Fruta fresca

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 1

Lentejas ecológicas con verduras
Salchichas frescas
Lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor



VIERNES 8

FESTIVO

VIERNES 15

Crema de calabacín
Albóndigas con salsa de
(burguer meat)
Patatas fritas
Pan / Yogur natural



VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa de Navidad
Pizza
ensalada
Actimel
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD



El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F.
 SIN KIWI-ZANAHORIA CRUDA-NARANJA-MANDARINA

DICIEMBRE 2023

*Fruta fresca: no kiwi,naranja,mandarina

LUNES 4

Espirales con chorizo
 Merluza a la romana
 Lechuga y tomate
 Pan / *Fruta fresca

MARTES 5

Alubias estofadas
 Blanqueta de jamoncitos de pollo
 Patatas fritas
 Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

JUEVES 7

NO LECTIVO

VIERNES 8

FESTIVO

LUNES 11

Lentejas con zanahoria
 Huevos duros con pisto
 Lechuga y aceitunas
 Pan / *Fruta fresca

MARTES 12

Arroz milanesa
 Bacalao rebozado al ajillo
 Lechuga y maíz
 Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 13

Sopa de cocido con fideos
 Cocido completo
 Pan / *Fruta fresca / leche

JUEVES 14

Macarrones ecológicos gratinados
 Filete de pollo en salsa ligera
 Lechuga y tomate
 Pan / *Fruta fresca

VIERNES 15

Crema de calabacín
 Albóndigas con salsa de (burger meat)
 Patatas fritas
 Pan / Yogur natural

LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y Canelones de carne con gratinados
 Lechuga y maíz
 Pan / *Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
 Revuelto de bacalao con patatas
 Lechuga y tomate
 Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
 Escalope de pollo empanado
 Lechuga y maíz
 Pan / *Fruta fresca / leche

JUEVES 21

Arroz tres delicias
 Jurel con aderezo BBQ
 Lechuga y aceitunas
 Pan / *Fruta fresca

VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa de Navidad
 Pizza
 Ensalada
 Actimel
 Refresco

LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD



El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Vole de Dietética y Nutrición de A.E.C.F.
 SIN FRUTOS SECOS-LENTEJAS-PESCADO(SÍ ATÚN-LENGUADO-
 GALLO Y SALMÓN)-MAÍZ-TOMATE-MELOCOTÓN-PIEL DE FRUTA Y
 VERDURA

DICIEMBRE 2023

*Fruta fresca: no melocotón, fruta pelada

LUNES 4

Espirales con chorizo
 Tortilla francesa
 Lechuga
 Pan / *Fruta fresca

MARTES 5

Alubias estofadas
 Blanqueta de jamoncitos de pollo
 Patatas fritas
 Pan/ *Fruta fresca

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

JUEVES 7

NO LECTIVO

VIERNES 8

FESTIVO

LUNES 11

Espinacas rehogadas con ajito
 Huevos duros con pisto
 Lechuga y aceitunas
 Pan / *Fruta fresca

MARTES 12

Arroz milanesa
 Pavo en salsa
 Lechuga
 Pan/ *Fruta fresca

MIÉRCOLES 13

Sopa de cocido con fideos
 Cocido completo
 Pan / *Fruta fresca / leche

JUEVES 14

Macarrones ecológicos
 gratinados
 Filete de pollo en salsa ligera
 Lechuga
 Pan / *Fruta fresca

VIERNES 15

Crema de calabacín
 Albóndigas con salsa de (burger meat)
 Patatas fritas
 Pan / Yogur natural

LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y
 Cinta de lomo
 Lechuga
 Pan / *Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
 Revuelto de champiñones
 Lechuga
 Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
 Filete de pollo al ajillo
 Lechuga
 Pan / *Fruta fresca / leche

JUEVES 21

Arroz tres delicias
 Ternera en salsa
 Lechuga
 Pan / *Fruta fresca

VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa de Navidad
 Tortilla de patata
 ensalada
 Actimel
 Refresco

LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 27

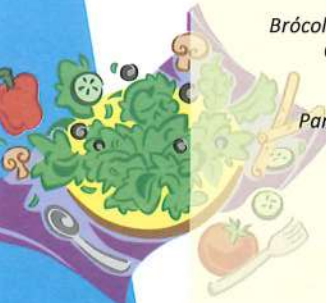
VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD





LUNES 4

Espirales con chorizo
Merluza a la romana
Lechuga y zanahoria
Pan / fruta fresca



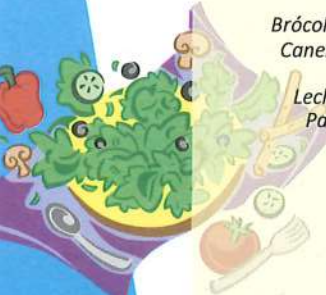
LUNES 11

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca



LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y
Canelones de carne con
gratinados
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca



LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan/ Fruta fresca

MARTES 12

Arroz milanesa
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con
patatas
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Escalope de pollo empanado
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Macarrones ecológicos
gratinados
Filete de pollo en salsa ligera
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz tres delicias
Jurel con aderezo BBQ
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 1

Lentejas ecológicas con verduras
Salchichas frescas
Lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor



VIERNES 8

FESTIVO

VIERNES 15

Crema de calabacín
Albóndigas con salsa de
(burguer meat)
Patatas fritas
Pan / Yogur natural



VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL
DE NAVIDAD

Sopa de Navidad
Pizza
ensalada
Actimel
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD





LUNES 4

Espirales a la napolitana
Merluza a la bilbaína
Lechuga y zanahoria
Pan / fruta fresca



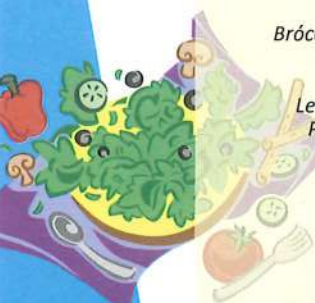
LUNES 11

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca



LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca



LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Pollo al chilindrón
Tomate aliñado
Pan/ Fruta fresca

MARTES 12

Arroz blanco con tomate
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con
patatas
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa de cocido
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo al ajillo
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Morcillos ecológicos aglio e
olio
Filete de pollo en salsa de verduras
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz con verduritas
Jurel al horno
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 1

Lentejas ecológicas con verduras
Cinta de lomo
Lechuga y maíz
Pan
Yogur desnatado



VIERNES 8

FESTIVO

VIERNES 15

Crema de calabacín
Ternera a la jardinera
Lechuga y maíz
Pan / Yogur desnatado



VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL
DE NAVIDAD
Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata
ensalada
Yogur desnatado
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 1

Lentejas ecológicas con verduras
Salchichas frescas
Lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor



VIERNES 8

FESTIVO



VIERNES 15

Crema de calabacín
Albóndigas con salsa de
(burger meat)
Patatas fritas
Pan / Yogur natural



VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa de Navidad
Pizza
ensalada
Actimel
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Macarrones ecológicos
gratinados
Filete de pollo en salsa ligera
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz tres delicias
Jurel con aderezo BBQ
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Escalope de pollo empanado
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan/ Fruta fresca

MARTES 12

Arroz milanesa
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con
patatas
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 4

Espirales con chorizo
Merluza a la romana
Lechuga y zanahoria
Pan / fruta fresca

LUNES 11

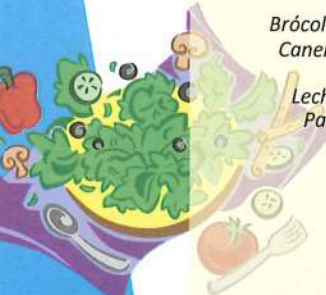
Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y
Canelones de carne con
gratinados
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD



El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Depto. de Dietética y Nutrición de A.B.C.E.
 SIN FRUTOS SECOS-LEGUMBRE(SOJA Y GUISANTE)-SÉSAMO-KIWI-
 PLÁTANO-MELOCOTÓN Y TRAZAS

DICIEMBRE 2023

*Fruta fresca: no kiwi, plátano, melocotón y trazas

LUNES 4

Pasta s/soja a la napolitana
 Merluza a la bilbaina
 Lechuga y zanahoria
 Pan / *Fruta fresca

MARTES 5

Alubias estofadas
 Pollo al chilindrón
 Patatas fritas
 Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

JUEVES 7

NO LECTIVO

VIERNES 8

FESTIVO

LUNES 11

Lentejas con zanahoria
 Huevos duros con pisto
 Lechuga y aceitunas

Pan / *Fruta fresca

MARTES 12

Arroz blanco con tomate
 Bacalao al ajillo
 Lechuga y zanahoria
 Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 13

Sopa con fideos s/soja
 Garbanzos, pollo, patata y col

Pan / *Fruta fresca / leche

JUEVES 14

Pasta s/soja aglio e olio
 Filete de pollo en salsa ligera
 Lechuga y tomate
 Pan / *Fruta fresca

VIERNES 15

Crema de calabacín
 Ternera a la jardinera

Patatas fritas
 Pan / Yogur natural

LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y
 Cinta de lomo

Lechuga y zanahoria
 Pan / *Fruta fresca

MARTES 19

Pasta s/soja con verduras al wok
 Revuelto de bacalao con
 patatas
 Lechuga y tomate
 Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
 Filete de pollo al ajillo

Lechuga y maíz
 Pan / *Fruta fresca / leche

JUEVES 21

Arroz con verduritas
 Jurel al horno

Lechuga y aceitunas
 Pan / *Fruta fresca

VIERNES 22

**COMIDA ESPECIAL
 DE NAVIDAD**

Sopa con fideos s/soja
 Tortilla de patata
 ensalada
 Actimel
 Refresco

LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 27

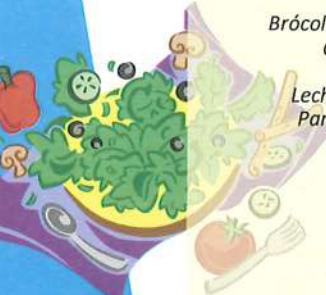
VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD





LUNES 4

Pasta s/gluten a la napolitana
Merluza a la bilbaina
Lechuga y zanahoria
Pan s/gluten / Fruta fresca



LUNES 11

Espinacas rehogadas con ajito
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas
Pan s/gluten / Fruta fresca



LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan s/gluten / Fruta fresca



LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan s/gluten/ Fruta fresca

MARTES 12

Arroz blanco con tomate
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan s/gluten/ Fruta fresca

MARTES 19

Pasta s/gluten con verduras al wok
Revuelto de bacalao con patatas
Lechuga y tomate
Pan s/gluten / Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa con fideos s/gluten
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan s/gluten / Fruta fresca /

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo al ajillo
Lechuga y maíz
Pan s/gluten / Fruta fresca /

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Pasta s/gluten aglio e olio
Filete de pollo en salsa ligera
Lechuga y tomate
Pan s/gluten / Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz con verduritas
Jurel al horno
Lechuga y aceitunas
Pan s/gluten / Fruta fresca

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 1

Crema de zanahoria
Cinta de lomo
Lechuga y maíz
Pan s/gluten
Yogur sabor



VIERNES 8

FESTIVO

VIERNES 15

Crema de calabacín
Ternera a la jardinera
Patatas fritas
Pan s/gluten / Yogur natural



VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa con fideos s/gluten
Tortilla de patata
ensalada
Actimel
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD



El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Distribución y Gestión de A.R.C.F. SIN KIWI-FRUTOS SECOS

DICIEMBRE 2023

Fruta fresca: no kiwi



LUNES 4

Espirales con chorizo
Merluza a la bilbaína
Lechuga y zanahoria
Pan / fruta fresca



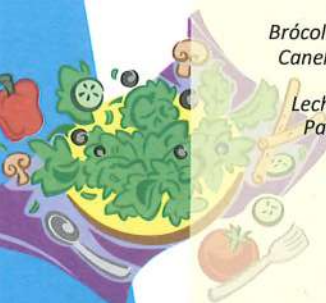
LUNES 11

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca



LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y
Canelones de carne con
gratinados
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca



LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan/ Fruta fresca

MARTES 12

Arroz milanesa
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con
patatas
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo al ajillo
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Macarrones ecológicos
gratinados
Filete de pollo en salsa ligera
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz tres delicias
Jurel con aderezo BBQ
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 1

Lentejas ecológicas con verduras
Salchichas frescas
Lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor



VIERNES 8

FESTIVO

VIERNES 15

Crema de calabacín
Albóndigas con salsa de
(burger meat)
Patatas fritas
Pan / Yogur natural



VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL
DE NAVIDAD

Sopa de Navidad
Tortilla de patata
ensalada
Actimel
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD



Fruta fresca: no kiwi



LUNES 4

Espirales con chorizo
Merluza a la bilbaina
Lechuga y zanahoria
Pan / fruta fresca



LUNES 11

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca



LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y
Canelones de carne con
gratinados
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca



LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan/ Fruta fresca

MARTES 12

Arroz milanesa
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con
patatas
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo al ajillo
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Macarrones ecológicos
gratinados
Filete de pollo en salsa ligera
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz tres delicias
Jurel con aderezo BBQ
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 1

Lentejas ecológicas con verduras
Salchichas frescas
Lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor



VIERNES 8

FESTIVO

VIERNES 15

Crema de calabacín
Albóndigas con salsa de
(burger meat)
Patatas fritas
Pan / Yogur natural



VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL
DE NAVIDAD



Sopa de Navidad
Tortilla de patata
ensalada
Actimel
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 1

Lentejas ecológicas con verduras
Cinta de lomo
Lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor



VIERNES 8

FESTIVO



VIERNES 15

Crema de calabacín
Ternera a la jardinera

Patatas fritas
Pan / Yogur natural



VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa con fideos s/huevo
Pavo en salsa
ensalada
Actimel
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD



JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Pasta s/huevo aglio e olio
Filete de pollo en salsa ligera
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz con verduritas
Jurel al horno

Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa con fideos s/huevo
Garbanzos, pollo, patata y col

Pan / Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo al ajillo

Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan/ Fruta fresca

MARTES 12

Arroz blanco con tomate
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca

MARTES 19

Pasta s/huevo con verduras al wok
Bacalao a la horno con ajo y perejil
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 4

Pasta s/huevo a la napolitana
Merluza a la bilbaina
Lechuga y zanahoria
Pan / fruta fresca

LUNES 11

Lentejas con zanahoria
Filete de pavo a la plancha
Lechuga y aceitunas

Pan / Fruta fresca

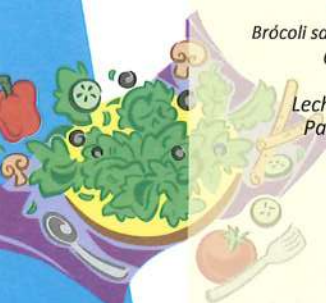
LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo

Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD



El menú de tu hijo@

SIN PLV
Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F.

DICIEMBRE 2023

VIERNES 1

Lentejas ecológicas con verduras
Cinta de lomo
Lechuga y maíz
Pan
Yogur soja



VIERNES 8

FESTIVO



VIERNES 15

Crema de calabacín
Magro a la jardinera
Patatas fritas
Pan / Yogur soja



VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD
Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata
ensalada
Yogur soja
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Mucurrones ecológicos aglio e olio
Filete de pollo en salsa de verduras
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz con verduritas
Jurel al horno
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD



MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa de ave con fideos
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo al ajillo
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan/ Fruta fresca

MARTES 12

Arroz blanco con tomate
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con patatas
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 4

Espirales a la napolitana
Merluza a la bilbaina
Lechuga y zanahoria
Pan / fruta fresca

LUNES 11

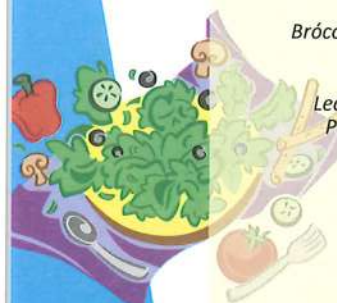
Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 1
Lentejas ecológicas con verduras
Salchichas frescas
Lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor



VIERNES 8

FESTIVO



VIERNES 15
Crema de calabacín
Albóndigas con salsa de (burger meat)
Patatas fritas
Pan / Yogur natural



VIERNES 22
COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD



Sopa de Navidad
Tortilla de patata
ensalada
Actimel
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14
Macarrones ecológicos gratinados
Filete de pollo en salsa ligera
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca



JUEVES 21
Arroz tres delicias
Jurel con aderezo BBQ
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Fruta fresca / leche



MIÉRCOLES 20
Alubias blancas estofadas
Filete de pollo al ajillo
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MARTES 12

Arroz milanesa
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con patatas
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 4

Espirales con chorizo
Merluza a la bilbaina
Lechuga y zanahoria
Pan / fruta fresca

LUNES 11

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y Canelones de carne con gratinados
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD



*Fruta fresca: según tolerancia-
no melocotón

LUNES 4

Espirales con verduras
Merluza al horno
Lechuga
Pan / *Fruta fresca

MARTES 5

Alubias estofadas
Pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan/ *Fruta fresca

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

JUEVES 7

NO LECTIVO

VIERNES 8

FESTIVO

LUNES 11

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas
Pan / *Fruta fresca

MARTES 12

Arroz blanco
Bacalao al horno
Lechuga
Pan/ *Fruta fresca

MIÉRCOLES 13

Sopa con fideos s/gluten
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / *Fruta fresca

JUEVES 14

Viacrurrones ecológicos aglio e
olio
Filete de pollo en salsa de verduras
Lechuga
Pan / *Fruta fresca

VIERNES 15

Crema de calabacín
Ternera a la jardinera
Patatas fritas
Pan / *Fruta fresca

LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga
Pan / *Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con
patatas
Lechuga
Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Lechuga
Pan / *Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz con verduras
Jurel al horno
Lechuga y aceitunas
Pan / *Fruta fresca

VIERNES 22

**COMIDA ESPECIAL
DE NAVIDAD**

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata
Lechuga
*Fruta fresca
Refresco

LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 27

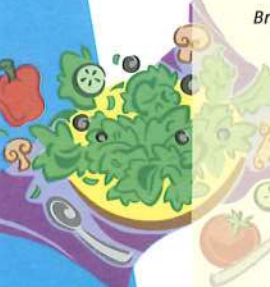
VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD





LUNES 4

Espirales a la napolitana
Merluza a la bilbaina
Lechuga y zanahoria
Pan / fruta fresca



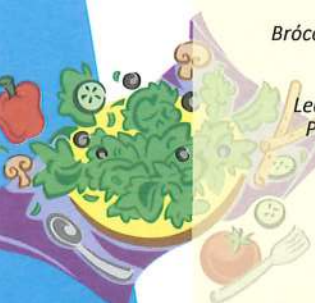
LUNES 11

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca



LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca



LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan/ Fruta fresca

MARTES 12

Arroz blanco con tomate
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con
patatas
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa de cocido
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo al ajillo
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Viucarrones ecológicos aglio e
olio
Filete de pollo en salsa de verduras
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz con verduritas
Jurel al horno
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 1

Lentejas ecológicas con verduras
Cinta de lomo
Lechuga y maíz
Pan
Yogur soja



VIERNES 8

FESTIVO

VIERNES 15

Crema de calabacín
Ternera a la jardinera
Patatas fritas
Pan / Yogur soja



VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL
DE NAVIDAD

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata
ensalada
Yogur soja
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 1

Lentejas ecológicas con verduras
Cinta de lomo
Lechuga y maíz
Pan
Yogur soja



VIERNES 8

FESTIVO



VIERNES 15

Crema de calabacín
Ternera a la jardinera

Patatas fritas
Pan / Yogur soja



VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata
ensalada
Yogur soja
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Muturrones ecológicos aglio e olio
Filete de pollo en salsa de verduras
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz con verduritas
Jurel al horno

Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca



JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa de cocido
Garbanzos, pollo, patata y col

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo al ajillo

Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan/ Fruta fresca

MARTES 12

Arroz blanco con tomate
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con patatas
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 4

Espirales a la napolitana
Merluza a la bilbaina
Lechuga y zanahoria
Pan / fruta fresca

LUNES 11

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas

Pan / Fruta fresca

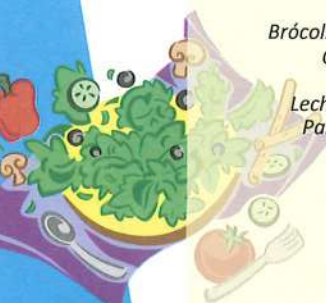
LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y Cinta de lomo

Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 1

Lentejas ecológicas con verduras
Cinta de lomo
Lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor



VIERNES 8

FESTIVO



VIERNES 15

Crema de calabacín
Ternera a la jardinera

Patatas fritas
Pan / Yogur natural



VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa con fideos s/huevo
Pavo en salsa
ensalada
Actimel
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD



JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Pasta s/huevo aglio e olio
Filete de pollo en salsa ligera
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz con verduritas
Jurel al horno

Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa con fideos s/huevo
Garbanzos, pollo, patata y col

Pan / Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo al ajillo

Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan/ Fruta fresca

MARTES 12

Arroz blanco con tomate
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca

MARTES 19

Pasta s/huevo con verduras al wok
Bacalao a la horno con ajo y perejil
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 4

Pasta s/huevo a la napolitana
Merluza a la bilbaina
Lechuga y zanahoria
Pan / fruta fresca

LUNES 11

Lentejas con zanahoria
Filete de pavo a la plancha
Lechuga y aceitunas

Pan / Fruta fresca

LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo

Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD



El menú de tu hijo@

SIN HUEVO-LEGUMBRE(SÍ ALUBIAS)-CACAHUETE-
Menús elaborados por el Vpro. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F
KIWI-PLÁTANO

DICIEMBRE 2023

*Fruta fresca: no kiwi,plátano

LUNES 4

Pasta s/huevo-soja a la napolitana
Merluza a la bilbaina
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

MARTES 5

Alubias estofadas
Pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan/ *Fruta fresca

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

JUEVES 7

NO LECTIVO

VIERNES 8

FESTIVO

LUNES 11

Espinacas rehogadas con ajito
Filete de pavo a la plancha
Lechuga y aceitunas
Pan / *Fruta fresca

MARTES 12

Arroz blanco con tomate
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ *Fruta fresca

MIÉRCOLES 13

Sopa con fideos s/huevo-soja
Ternera,pollo,patata y col
Pan / *Fruta fresca / leche

JUEVES 14

Pasta s/huevo-soja aglio e
olio
Filete de pollo en salsa ligera
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

VIERNES 15

Crema de calabacín
Ternera a la jardinera
Patatas fritas
Pan / Yogur natural

LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

MARTES 19

Pasta s/huevo-soja con verduras al wok
Bacalao a la horno con ajo y
perejil
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo al ajillo
Lechuga y maíz
Pan / *Fruta fresca / leche

JUEVES 21

Arroz con verduras
Jurel al horno
Lechuga y aceitunas
Pan / *Fruta fresca

VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL
DE NAVIDAD

Sopa con fideos s/huevo-soja
Pavo en salsa
ensalada
Actimel
Refresco

LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 27

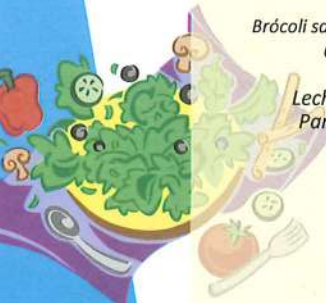
VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD





LUNES 4

Pasta s/gluten a la napolitana
Merluza a la bilbaina
Lechuga y zanahoria
Pan s/gluten / Fruta fresca



LUNES 11

Espinacas rehogadas con ajito
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas
Pan s/gluten / Fruta fresca



LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan s/gluten / Fruta fresca



LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan s/gluten/ Fruta fresca

MARTES 12

Arroz blanco con tomate
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan s/gluten/ Fruta fresca

MARTES 19

Pasta s/gluten con verduras al wok
Revuelto de bacalao con patatas
Lechuga y tomate
Pan s/gluten / Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa con fideos s/gluten
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan s/gluten / Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo al ajillo
Lechuga y maíz
Pan s/gluten / Fruta fresca

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Pasta s/gluten aglio e olio
Filete de pollo en salsa de verduras
Lechuga y tomate
Pan s/gluten / Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz con verduritas
Jurel al horno
Lechuga y aceitunas
Pan s/gluten / Fruta fresca

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 1

Crema de zanahoria
Cinta de lomo
Lechuga y maíz
Pan s/gluten
Fruta fresca



VIERNES 8

FESTIVO

VIERNES 15

Crema de calabacín
Ternera a la jardinera
Patatas fritas
Pan s/gluten / Fruta fresca



VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa con fideos s/gluten
Tortilla de patata
ensalada
Fruta fresca
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD





LUNES 4

Espirales con chorizo
Merluza a la bilbaina
Lechuga y zanahoria
Pan / fruta fresca



LUNES 11

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca



LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y
Canelones de carne con
gratinados
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca



LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan/ Fruta fresca

MARTES 12

Arroz milanesa
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca

MARTES 19

Tallarines con verduras al wok
Revuelto de bacalao con
patatas
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo al ajillo
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Macarrones ecológicos
gratinados
Filete de pollo en salsa ligera
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz tres delicias
Jurel con aderezo BBQ
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 1

Lentejas ecológicas con verduras
Salchichas frescas
Lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor



VIERNES 8

FESTIVO

VIERNES 15

Crema de calabacín
Albóndigas con salsa de
(burguer meat)
Patatas fritas
Pan / Yogur natural



VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD



Sopa de Navidad
Tortilla de patata
ensalada
Actimel
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD





LUNES 4

Pasta s/huevo a la napolitana
Merluza a la bilbaina
Lechuga y zanahoria
Pan / fruta fresca



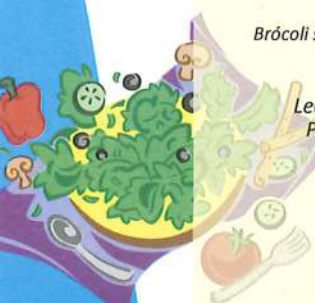
LUNES 11

Lentejas con zanahoria
Filete de pavo a la plancha
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca



LUNES 18

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca



LUNES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 5

Alubias estofadas
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan/ Fruta fresca

MARTES 12

Arroz blanco con tomate
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca

MARTES 19

Pasta s/huevo con verduras al wok
Bacalao a la horno con ajo y perejil
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MARTES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

Sopa con fideos s/huevo
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 20

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo al ajillo
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca / leche

MIÉRCOLES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

NO LECTIVO

JUEVES 14

Pasta s/huevo aglio e olio
Filete de pollo en salsa ligera
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 21

Arroz con verduras
Jurel al horno
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 28

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 1

Lentejas ecológicas con verduras
Cinta de lomo
Lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor



VIERNES 8

FESTIVO

VIERNES 15

Crema de calabacín
Ternera a la jardinera
Patatas fritas
Pan / Yogur natural



VIERNES 22

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa con fideos s/huevo
Pavo en salsa
ensalada
Actimel
Refresco



VIERNES 29

VACACIONES DE NAVIDAD

