

## 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  
Breaded chicken escalope

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:1.6g

**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



**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: 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**

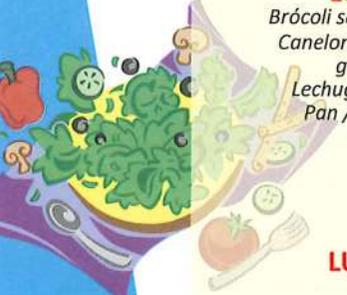
**VACACIONES DE NAVIDAD**

**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**



# El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Vpro. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E.  
 SIN KIWI-TOMATE CRUDO-MELOCOTÓN-NECTARINA

DICIEMBRE 2023

\*Fruta fresca: no kiwi, evitar melocotón y nectarina



**LUNES 4**

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



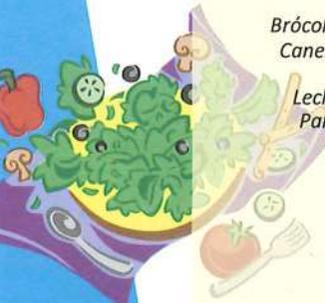
**LUNES 11**

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



\*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**

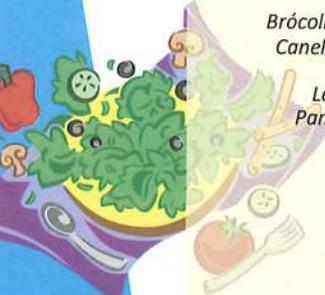
**VACACIONES DE NAVIDAD**

**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**

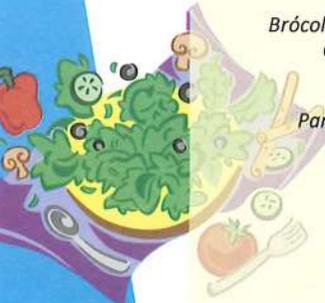
**VACACIONES DE NAVIDAD**

**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



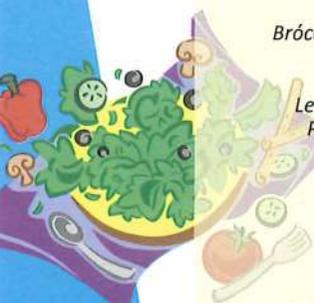
**LUNES 11**

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**

Morcrones 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**

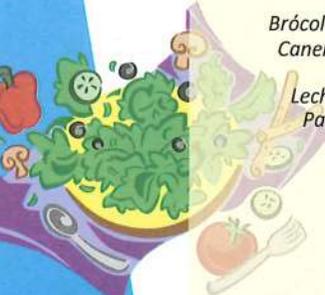
Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas  
Pan / Fruta fresca

**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**

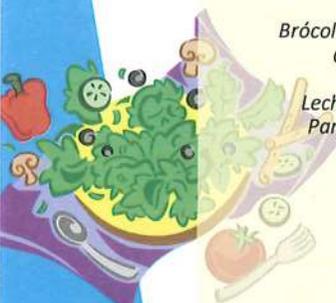
**VACACIONES DE NAVIDAD**

**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 hij@

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



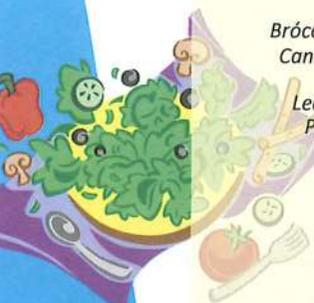
**LUNES 11**

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**

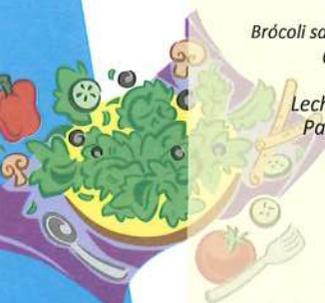
Lentejas con zanahoria  
Filete de pavo a la plancha  
Lechuga y aceitunas  
  
Pan / Fruta fresca

**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**

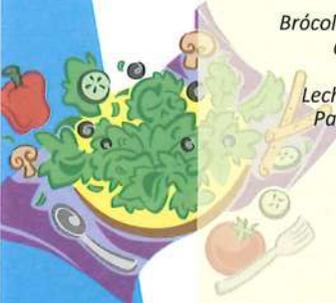
Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas  
Pan / Fruta fresca

**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**

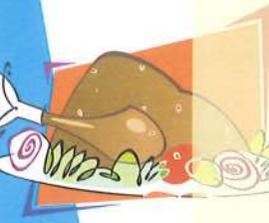
**VACACIONES DE NAVIDAD**

**JUEVES 28**

**VACACIONES DE NAVIDAD**

**VIERNES 29**

**VACACIONES DE NAVIDAD**





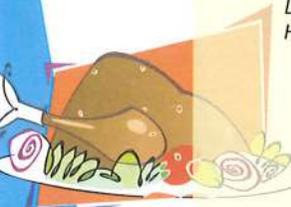
**LUNES 4**

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



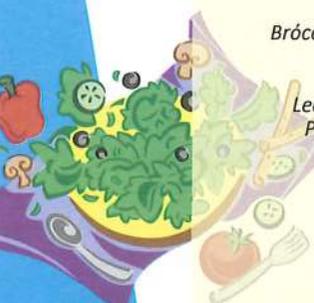
**LUNES 11**

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 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 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 verduras  
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**

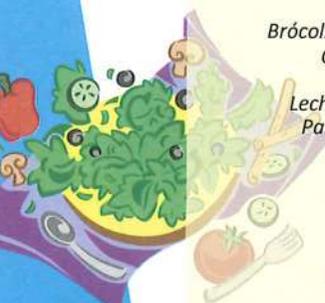
Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas  
  
Pan / Fruta fresca

**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**

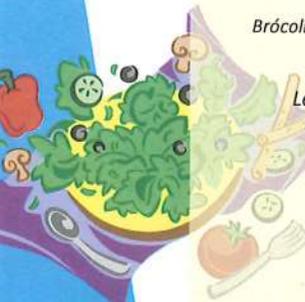
Lentejas con zanahoria  
Filete de pavo a la plancha  
Lechuga y aceitunas  
  
Pan / Fruta fresca

**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

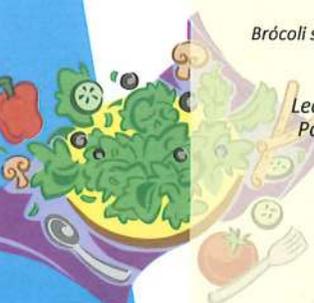
VACACIONES DE NAVIDAD

## 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**

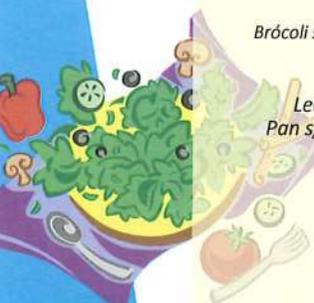
Espinacas rehogadas con ajito  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas  
Pan s/gluten / Fruta fresca



**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





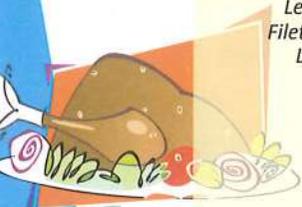
**LUNES 4**

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



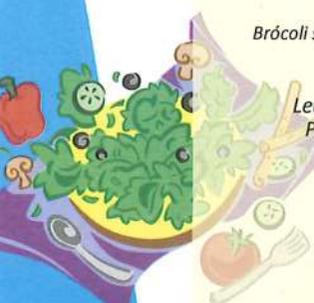
**LUNES 11**

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

