

## 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 5**

Crema de calabacín  
Albóndigas con salsa de cebolla (burguer meat). Patatas fritas

Pan/ fruta fresca  
Zucchini cream  
Meatballs in onion sauce  
715,2Kcal - Prot:22,9g - Lip:40,3g -  
HC:61,9g



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate con patatas al horno

Pan/ fruta fresca  
Sautéed broccoli with garlic and  
Meat cannelloni with bechamel au gratin  
518,8Kcal - Prot:18,8g - Lip:23,8g -  
HC:52,5g



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca  
Lentils stew  
Spanish omelette  
576,8Kcal - Prot:20,6g - Lip:19,1g -  
HC:73,6g



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con York  
Empanadillas de atún al horno  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca  
Sautéed macaroni with York ham  
Tuna dumplings  
633,5Kcal - Prot:34,5,0g - Lip:22,2g -  
HC:72,4g

**MARTES 6**

Arroz a la milanese  
Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla/ Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca  
Milanese rice  
Battered with pickle and onion hake  
661,6Kcal - Prot:29,1g - Lip:23,4g -  
HC:80,9g

**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Rabas a la andaluza  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca  
Organic chickpeas Madrid style  
Marinated squid sticks  
615,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:22,0g -  
HC:75,8g

**MARTES 20**

Coliflor con bechamel gratinada  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales/Patatas

Pan/ fruta fresca  
Cauliflower with bechamel au  
Roasted chicken drumsticks  
648,8Kcal - Prot:34,3g - Lip:30,8g -  
HC:54,1g

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo adobado al horno  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca  
Stars soup  
Roasted marinated tenderloin fillet  
447,3Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,2g -  
HC:54,0g

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca/Leche  
Lentils with carrots  
Hard boiled eggs with ratatouille  
702,8Kcal - Prot:31,9g - Lip:25,8g -  
HC:81,6g

**MIÉRCOLES 14  
DIA DE LOS ABUELOS**

Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas al estilo de la Bisa  
Tarta de queso



**MIERCOLES 21**

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

**MIERCOLES 28**

Sopa de estrellitas  
Merluza a la romana  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca/Leche  
Pumpkin with carrot cream  
Battered hake  
676,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:31,3g -  
HC:70,5g

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico, magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz

Pan/ fruta fresca  
rueña with organic rice, lean, ananlat  
Baked salmon  
611,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:17,4g -  
HC:82,3g

**JUEVES 8**

Macarrones gratinados  
Filete pollo en salsa teriyaki  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca  
Organic macaronni au gratin  
Chicken filet in a teriyaki sauce  
646,3Kcal - Prot:31,5g - Lip:24,3g -  
HC:72,4g

**JUEVES 15**

Arroz eco. tres delicias  
Ragout de ternera  
Verduras

Pan/ fruta fresca  
Rice with vegetables  
Veal ragout  
672,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:25,7g -  
HC:80,2g

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado estilo BBQ  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca  
Beans stewed with chorizo  
Rasted chicken BBQ style  
824,8Kcal - Prot:24,9g - Lip:36,7g -  
HC:90,9g

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Lacón braseado  
Puré de patata

Pan/ Yogur  
Cauliflower Galicia style  
Braised pork shoulder  
584,1Kcal - Prot:31,1g - Lip:24,8g -  
HC:56,3g

**VIERNES 9**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/Yogur  
Cocido soup  
Cocido with its works  
576,7Kcal - Prot:25,5g - Lip:15,1g -  
HC:78,5g



**VIERNES 16**

Tallarines con verduras wok  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan/Yogur  
Leek cream  
Mackerel  
726,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:34,6g -  
HC:71,6g



**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



# El menú de tu hija

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E. SIN FRUTOS SECOS

Febrero 2024



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Albóndigas con salsa de cebolla  
(burguer meat). Patatas fritas

Pan/ fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz a la milanesa  
Merluza con rebozado de pepinillo  
y cebolla/ Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca/Leche

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Lacón braseado  
Puré de patata  
Pan/ Yogur



**JUEVES 8**

Macarrones gratinados  
Filete pollo en salsa de verduras  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

**VIERNES 9**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/Yogur



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**

**DÍA DE LOS ABUELOS**  
Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Pan/Yogur



**JUEVES 15**

Arroz eco. tres delicias  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan/ fruta fresca

**VIERNES 16**

Tallarines con verduras wok  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan/Yogur



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/ fruta fresca/Leche

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con York  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo adobado al horno  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de estrellitas  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca/Leche

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado estilo BBQ  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Albóndigas con salsa de cebolla  
(burger meat). Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz a la milanesa  
Merluza con rebozado de pepinill  
y cebolla/ Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Espinacas rehogadas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Lacón braseado  
Puré de patata  
Pan/ Yogur



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Rabas a la andaluza  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**  
**DÍA DE LOS ABUELOS**

Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Tarta de queso



**MIÉRCOLES 21**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 15**

Arroz eco. tres delicias  
Ragout de ternera  
Verduras

Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 16**

Tallarines con verduras wok  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

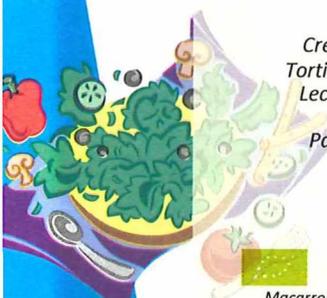
Pan/ Yogur



**LUNES 19**

Crema de hortalizas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor con bechamel  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ \*Fruta fresca

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con York  
Empanadillas de atún al horno  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo adobado al horno  
Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de estrellitas  
Merluza a la romana  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado estilo BBQ  
Lechuga y tomate

Pan/ \*Fruta fresca

\*Fruta fresca: no kiwi, piña

# El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Depto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E.  
 FRUTA FRESCA: PLÁTANO-MANZANA-PERA-NARANJA-MANDARINA-  
 MELÓN-SANDÍA

Febrero 2024



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
 Albóndigas con salsa de cebolla  
 (burguer meat). Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz a la milanesa  
 Merluza con rebozado de pepinill  
 y cebolla/ Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
 Huevos duros con pisto  
 Lechuga y aceitunas

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 8**

Macarrones gratinados  
 Filete pollo en salsa teriyaki  
 Lechuga y tomate

Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
 Lacón braseado  
 Puré de patata

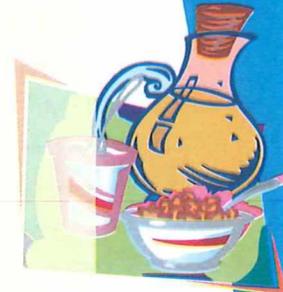
Pan/ Yogur



**VIERNES 9**

Sopa de cocido con fideos  
 Cocido completo

Pan/ Yogur



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
 Magro con tomate  
 con patatas al horno

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
 Rabas a la andaluza  
 Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**  
**DÍA DE LOS ABUELOS**

Crema de calabacín  
 Pollo al ajillo con patatas  
 al estilo de la Bisa  
 Tarta de queso



**MIÉRCOLES 21**

Sopa de cocido con fideos  
 Cocido completo

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 15**

Arroz eco. tres delicias  
 Ragout de ternera  
 Verduritas

Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 16**

Tallarines con verduras wok  
 Jurel al horno  
 Lechuga y aceitunas

Pan/ Yogur



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
 Tortilla patata y cebolla  
 Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor con bechamel  
 Jamoncitos de pollo al horno  
 hierbas provenzales/Patatas

Pan/ \*Fruta fresca

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con York  
 Empanadillas de atún al horno  
 Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
 Cinta de lomo adobado al horno  
 Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de estrellitas  
 Merluza a la romana  
 Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
 Pollo asado estilo BBQ  
 Lechuga y tomate

Pan/ \*Fruta fresca

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

# El menú de tu hij@

Menús elaborados por el *Tyfu, la Dietista y nutricionista de A.R.C.E*  
SIN KIVI-TOMATE CRUDO-MELOCOTÓN-NECTARINA



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Albóndigas con salsa de cebolla (burger meat). Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz a la milanesa  
Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla/ Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico, magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Zanahoria y maíz  
Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Lacón braseado  
Puré de patata  
Pan/ Yogur



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate con patatas al horno

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Rabas a la andaluza  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**  
**DÍA DE LOS ABUELOS**

Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas al estilo de la Bisa  
Tarta de queso



**JUEVES 15**

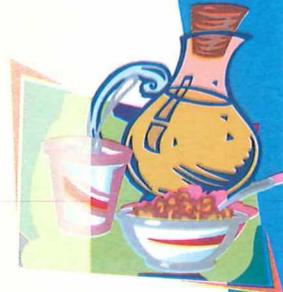
Arroz eco. tres delicias  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 16**

Tallarines con verduras wok  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan/Yogur



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor con bechamel  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con York  
Empanadillas de atún al horno  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo adobado al horno  
Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de estrellitas  
Merluza a la romana  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado estilo BBQ  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

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





**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Albóndigas con salsa de cebolla  
(burguer meat). Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz a la milanesa  
Merluza con rebozado de pepinill  
y cebolla/ Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ \*Fruta fresca

**JUEVES 8**

Macarrones gratinados  
Filete pollo en salsa teriyaki  
Lechuga y tomate

Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Lacón braseado  
Puré de patata  
Pan/ Yogur



**VIERNES 9**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/ Yogur



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Rabas a la andaluza  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**  
**DÍA DE LOS ABUELOS**

Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Tarta de queso



**MIÉRCOLES 21**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 15**

Arroz eco. tres delicias  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 16**

Tallarines con verduras wok  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan/ Yogur



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor con bechamel  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ \*Fruta fresca

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con York  
Empanadillas de atún al horno  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo adobado al horno  
Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de estrellitas  
Merluza a la romana  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado estilo BBQ  
Lechuga y tomate

Pan/ \*Fruta fresca

\*Fruta fresca: no kiwi



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Albóndigas con salsa de cebolla  
(burguer meat). Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz a la milanesa  
Merluza con rebozado de pepinill  
y cebolla/ Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ \*Fruta fresca

**JUEVES 8**

Macarrones gratinados  
Filete pollo en salsa teriyaki  
Lechuga y tomate

Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Lacón braseado  
Puré de patata

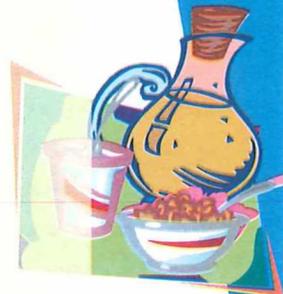
Pan/ Yogur



**VIERNES 9**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/ Yogur



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Rabas a la andaluza  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**  
**DÍA DE LOS ABUELOS**

Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Tarta de queso



**MIÉRCOLES 21**  
Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 15**

Arroz eco. tres delicias  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 16**

Tallarines con verduras wok  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan/ Yogur



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor con bechamel  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ \*Fruta fresca

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con York  
Empanadillas de atún al horno  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo adobado al horno  
Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de estrellitas  
Merluza a la romana  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado estilo BBQ  
Lechuga y tomate

Pan/ \*Fruta fresca

\*Fruta fresca: fruta pelada

# 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

Febrero 2024



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Albóndigas con salsa de cebolla  
(burguer meat). Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz a la milanesa  
Merluza con rebozado de pepinillo  
y cebolla/ Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Lacón braseado  
Puré de patata  
Pan/ Yogur



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Rabas a la andaluza  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**  
**DIA DE LOS ABUELOS**

Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Tarta de queso



**JUEVES 15**

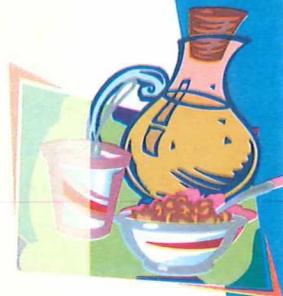
Arroz eco. tres delicias  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 16**

Tallarines con verduras wok  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan/Yogur



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y tomate

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor con bechamel  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIERCOLES 21**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con York  
Empanadillas de atún al horno  
Lechuga y tomate

Pan/ \*Fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo adobado al horno  
Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIERCOLES 28**

Sopa de estrellitas  
Merluza a la romana  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado estilo BBQ  
Lechuga y tomate

Pan/ \*Fruta fresca

\*Fruta fresca: no kiwi,  
naranja, mandarina



# El menú de tu hij@

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



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
 Albóndigas con salsa de cebolla  
 (burguer meat). Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz a la milanesa  
 Estofado de pavo  
 Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Espinacas rehogadas con zanahoria  
 Huevos duros con pisto  
 Lechuga y aceitunas

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 8**

Macarrones gratinados  
 Filete pollo en salsa de verduras  
 Lechuga y remolacha

Pan/ \*Fruta fresca



Paella con arroz ecológico,  
 magro, berenjena y romero  
 Medallón de salmón al horno  
 Lechuga y zanahoria  
 Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
 Lacón braseado  
 Puré de patata

Pan/ Yogur



**VIERNES 9**

Sopa de cocido con fideos  
 Cocido completo

Pan/Yogur



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
 Magro con tomate  
 con patatas al horno

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
 Salmón a la bilbaína  
 Lechuga y remolacha

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**

**DÍA DE LOS ABUELOS**  
 Crema de calabacín  
 Pollo al ajillo con patatas  
 al estilo de la Bisa  
 Pan/Yogur



**JUEVES 15**

Arroz eco con tomate  
 Ragout de ternera  
 Verduritas

Pan/ \*Fruta fresca



**VIERNES 16**

Tallarines con verduras wok  
 Revuelto de queso  
 Lechuga y aceitunas

Pan/Yogur



**LUNES 19**

Crema de hortalizas  
 Tortilla patata y cebolla  
 Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor al ajoarriero  
 Jamoncitos de pollo al horno  
 hierbas provenzales/Patatas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

Sopa de cocido con fideos  
 Cocido completo

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con York  
 Pavo en salsa  
 Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
 Cinta de lomo adobado al horno  
 Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de estrellitas  
 Salmón a la plancha  
 Lechuga y aceitunas

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
 Pollo asado estilo BBQ  
 Lechuga y remolacha

Pan/ \*Fruta fresca

\*Fruta fresca: no melocotón, fruta pelada



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Albóndigas con salsa de cebolla  
(burger meat). Patatas fritas

Pan/ fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz a la milanesa  
Merluza con rebozado de pepinillo  
y cebolla/ Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Lacón braseado  
Patata al horno  
Pan/ Yogur



**JUEVES 8**

Macarrones gratinados  
Filete pollo en salsa de verduras  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

**VIERNES 9**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/Yogur



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**  
**DÍA DE LOS ABUELOS**

Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Pan/Yogur



**JUEVES 15**

Arroz eco. tres delicias  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan/ fruta fresca

**VIERNES 16**

Tallarines con verduras wok  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan/Yogur



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con York  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo adobado al horno  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de estrellas  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado estilo BBQ  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Albóndigas con salsa de cebolla (burger meat). Patatas fritas

Pan/ fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz a la milanesa  
Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla/ Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico, magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ fruta fresca

**JUEVES 8**

Macarrones gratinados  
Filete pollo en salsa de verduras  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Lacón braseado  
Patata al horno

Pan/ Yogur



**VIERNES 9**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/Yogur



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate con patatas al horno

Pan/ fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**  
**DÍA DE LOS ABUELOS**

Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas al estilo de la Bisa  
Pan/Yogur



**JUEVES 15**

Arroz eco. tres delicias  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan/ fruta fresca



**VIERNES 16**

Tallarines con verduras wok  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan/Yogur



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con York  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca



**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo adobado al horno  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de estrellitas  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado estilo BBQ  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

# El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E.  
SIN FRUTOS SECOS-LEGUMBRE-SÉSAMO-KIWI-PLÁTANO-MELOCOTÓN Y TRAZAS

Febrero 2024



## LUNES 5

Crema de calabacín  
Ternera con salsa de cebolla  
Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca



## MARTES 6

Arroz con champiñones  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

## MIÉRCOLES 7

Espinacas rehogadas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

## JUEVES 8

Patatas guisadas con calabaza  
Filete pollo en salsa de verduras  
Lechuga y tomate

Pan/ \*Fruta fresca

## VIERNES 9

Sopa de arroz  
Ternera, pollo, patata y col

Pan/Yogur



## LUNES 12

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ \*Fruta fresca



## MARTES 13

Sopa juliana de verduras  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca

## MIÉRCOLES 14

**DÍA DE LOS ABUELOS**  
Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Pan/Yogur



## JUEVES 15

Arroz eco con tomate  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan/ \*Fruta fresca

## VIERNES 16

Salteado de verduras  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan/Yogur



## LUNES 19

Crema de hortalizas(s/judía verde)  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca



## MARTES 20

Coliflor al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ \*Fruta fresca

## MIÉRCOLES 21

Sopa de arroz  
Ternera, pollo, patata y col

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

## JUEVES 22

DÍA NO LECTIVO

## VIERNES 23

DÍA NO LECTIVO



## LUNES 26

Patatas guisadas con verduras  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

## MARTES 27

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo al horno  
Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca

## MIÉRCOLES 28

Sopa de arroz  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

## JUEVES 29

Salteado de verduras  
Pollo asado  
Lechuga y tomate

Pan/ \*Fruta fresca

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



# El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética SIN GLUTEN con la colaboración de A.R.C.E

Febrero 2024



### LUNES 5

Crema de calabacín  
Ternera con salsa de cebolla  
Patatas fritas

Pan s/gluten/ fruta fresca



### MARTES 6

Arroz con champiñones  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan s/gluten/ fruta fresca

### MIÉRCOLES 7

Espinacas rehogadas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan s/gluten/ fruta fresca/Leche

### JUEVES 1

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan s/gluten/ fruta fresca

### VIERNES 2

Coliflor a la gallega  
Cinta de lomo al horno  
Puré de patata  
Pan s/gluten/ Yogur



### LUNES 12

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan s/gluten/ fruta fresca



### MARTES 13

Alubias estofadas con verduras  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz

Pan s/gluten/ fruta fresca

### MIÉRCOLES 14 DÍA DE LOS ABUELOS

Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Pan s/gluten/Yogur



### JUEVES 15

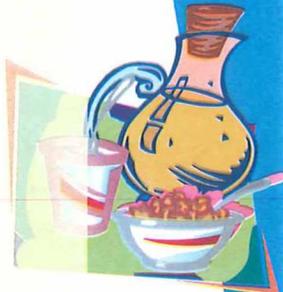
Arroz eco con tomate  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan s/gluten/ fruta fresca

### VIERNES 16

Pasta s/gluten con verduras  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

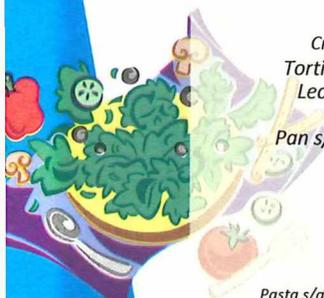
Pan s/gluten/Yogur



### LUNES 19

Crema de hortalizas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan s/gluten/ fruta fresca



### MARTES 20

Coliflor al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan s/gluten/ fruta fresca

### MIÉRCOLES 21

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

Pan s/gluten/ fruta fresca/Leche

### JUEVES 22

DÍA NO LECTIVO

### VIERNES 23

DÍA NO LECTIVO



### LUNES 26

Pasta s/gluten salteada con verduras  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan s/gluten/ fruta fresca

### MARTES 27

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo al horno  
Patatas fritas

Pan s/gluten/ fruta fresca

### MIÉRCOLES 28

Sopa con fideos s/gluten  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan s/gluten/ fruta fresca/Leche

### JUEVES 29

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado  
Lechuga y tomate

Pan s/gluten/ fruta fresca





**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Albóndigas con salsa de cebolla  
(burger meat). Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz a la milanesa  
Merluza con rebozado de pepinillo  
y cebolla/ Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Lacón braseado  
Puré de patata  
Pan/ Yogur



**JUEVES 8**

Macarrones gratinados  
Filete pollo en salsa de verduras  
Lechuga y tomate

Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 9**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/ Yogur



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**

**DÍA DE LOS ABUELOS**  
Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Pan/Yogur



**JUEVES 15**

Arroz eco. tres delicias  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 16**

Tallarines con verduras wok  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan/ Yogur



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con York  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo adobado al horno  
Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de estrellitas  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado estilo BBQ  
Lechuga y tomate

Pan/ \*Fruta fresca

\*Fruta fresca: no kiwi

# El menú de tu hijo@

Menús elaborados por **SIN HUEVO-LEGUMBRE(SI ALUBIAS)-CACAHUETE-KIWI-PLÁTANO**

Febrero 2024



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Ternera con salsa de cebolla  
Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz con champiñones  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Espinacas rehogadas con zanahoria  
Pavo al chilindrón  
Lechuga y aceitunas

Pan/ \*Fruta fresca/Leche



Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ \*Fruta fresca

**JUEVES 8**

Patatas guisadas con calabaza  
Filete pollo en salsa de verduras  
Lechuga y tomate

Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Cinta de lomo al horno  
Patata al horno

Pan/ Yogur



**VIERNES 9**

Sopa de arroz  
Ternera, pollo, patata y col

Pan/ Yogur



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**  
**DÍA DE LOS ABUELOS**

Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Pan/ Yogur



**JUEVES 15**

Arroz eco con tomate  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 16**

Salteado de verduras  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

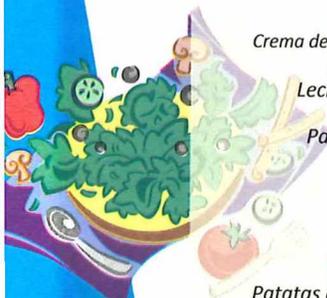
Pan/ Yogur



**LUNES 19**

Crema de hortalizas(s/judía verde)  
Pavo en salsa  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

Sopa de arroz  
Ternera, pollo, patata y col

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Patatas guisadas con verduras  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo al horno  
Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de arroz  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado  
Lechuga y tomate

Pan/ \*Fruta fresca

\*Fruta fresca: no kiwi, plátano

# El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E. SIN HUEVO CRUDO

Febrero 2024



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Ternera con salsa de cebolla  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz con champiñones  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Pavo al chilindrón  
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca/Leche

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Cinta de lomo al horno  
Puré de patata  
Pan/ Yogur



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Merluza a la bilbaina  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**

**DÍA DE LOS ABUELOS**  
Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisca  
Pan/Yogur



**JUEVES 15**

Arroz eco con tomate  
Ragout de ternera  
Verduras  
Pan/ fruta fresca

**VIERNES 16**

Pastas/huevo con verduras  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas  
Pan/ Yogur



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Pavo en salsa  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

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

Pan/ fruta fresca/Leche

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Pastas/huevo salteada con verduras  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo al horno  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa con fideos s/huevo  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca/Leche

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca



# El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E. SIN LECHE Y DERIVADOS

Febrero 2024



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Ternera con salsa de cebolla  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz con champiñones  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Cinta de lomo al horno  
Patata al horno  
Pan/ Yogur soja



**JUEVES 8**

Macarrones a la napolitana  
Filete pollo en salsa de verduras  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

**VIERNES 9**

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos, pollo, patata y col

Pan/ Yogur soja



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**  
**DÍA DE LOS ABUELOS**

Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Pan/ Yogur soja



**JUEVES 15**

Arroz eco con tomate  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan/ fruta fresca

**VIERNES 16**

Tallarines con verduras  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan/ Yogur soja



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos, pollo, patata y col

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con verduras  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo al horno  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de ave con fideos  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con verduras  
Pollo asado  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

# El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de la UPEL  
 SIN FRUCTOSA-LACTOSA-MELOCIÓN

Febrero 2024



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
 Ternera con salsa de cebolla  
 Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz con champiñones  
 Merluza al horno con ajo y perejil  
 Lechuga

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
 Huevos duros con pisto  
 Lechuga y aceitunas

Pan/ \*Fruta fresca

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
 magro, berenjena y romero  
 Medallón de salmón al horno  
 Lechuga y maíz  
 Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
 Cinta de lomo al horno  
 Patata al horno

Pan/ \*Fruta fresca



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
 Magro con tomate  
 con patatas al horno

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
 Merluza al horno  
 Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**  
 DIA DE LOS ABUELOS

Crema de calabacín  
 Pollo al ajillo con patatas  
 al estilo de la Bisa  
 Pan/ \*Fruta fresca



**JUEVES 15**

Arroz eco en blanco  
 Ragout de ternera  
 Verduritas

Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 16**

Tallarines con verduras  
 Jurel al horno  
 Lechuga y aceitunas

Pan/ \*Fruta fresca



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
 Tortilla patata y cebolla  
 Lechuga

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor al ajoarriero  
 Jamoncitos de pollo al horno  
 hierbas provenzales/Patatas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

Sopa de ave con fideos  
 Garbanzos, pollo, patata y col

Pan/ \*Fruta fresca

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con verduras  
 Bacalao al horno con ajo y perejil  
 Lechuga

Pan/ \*Fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
 Cinta de lomo al horno  
 Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de ave con fideos  
 Merluza a la plancha  
 Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con verduras  
 Pollo asado  
 Lechuga

Pan/ \*Fruta fresca

\*Fruta fresca: según  
 tolerancia-no melocotón



# El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E. SIN GRASAS-FRITOS

Febrero 2024



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Ternera con salsa de cebolla  
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz con champiñones  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Cinta de lomo al horno  
Puré de patata  
Pan/ Yogur desnatado



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**  
**DÍA DE LOS ABUELOS**

Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con ensalada  
al estilo de la Bisa  
Pan/ Yogur desnatado



**JUEVES 15**

Arroz eco. tres delicias  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan/ fruta fresca

**VIERNES 16**

Tallarines con verduras  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan/ Yogur desnatado



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor al ajoarriero  
Jamonicos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos, pollo, patata y col

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con verduras  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo al horno  
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de ave con fideos  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con verduras  
Pollo asado  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca





**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Ternera con salsa de cebolla  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz con champiñones  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ fruta fresca

**JUEVES 8**

Macarrones a la napolitana  
Filete pollo en salsa de verduras  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Cinta de lomo al horno  
Patata al horno

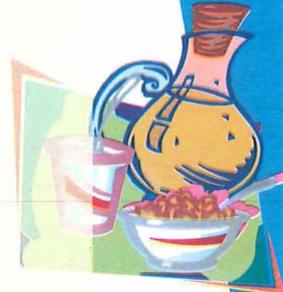
Pan/ Yogur soja



**VIERNES 9**

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos, pollo, patata y col

Pan/ Yogur soja



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**

**DÍA DE LOS ABUELOS**  
Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Pan/ Yogur soja



**JUEVES 15**

Arroz eco con tomate  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan/ fruta fresca

**VIERNES 16**

Tallarines con verduras  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan/ Yogur soja



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos, pollo, patata y col

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con verduras  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo al horno  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de ave con fideos  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con verduras  
Pollo asado  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Pavo con salsa de cebolla  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz con champiñones  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ fruta fresca

**JUEVES 8**

Macarrones a la napolitana  
Filete pollo en salsa de verduras  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Cinta de lomo al horno  
Patata al horno

Pan/ Yogur soja



**VIERNES 9**

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos, pollo, patata y col

Pan/ Yogur soja



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**

**DIA DE LOS ABUELOS**  
Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Pan/ Yogur soja



**JUEVES 15**

Arroz eco con tomate  
Pavo en salsa  
Verduritas

Pan/ fruta fresca

**VIERNES 16**

Tallarines con verduras  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan/ Yogur soja



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos, pollo, patata y col

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con verduras  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo al horno  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de ave con fideos  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con verduras  
Pollo asado  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

# El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de **SIN FRUTOS SECOS (NUEZ)** de A.R.C.E

Febrero 2024



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Albóndigas con salsa de cebolla  
(burguer meat). Patatas fritas

Pan/ fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz a la milanesa  
Merluza con rebozado de pepinillo  
y cebolla/ Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca/Leche

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Lacón braseado  
Puré de patata  
Pan/ Yogur



**JUEVES 8**

Macarrones gratinados  
Filete pollo en salsa de verduras  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

**VIERNES 9**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/Yogur



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**

**DÍA DE LOS ABUELOS**  
Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Pan/Yogur



**JUEVES 15**

Arroz eco. tres delicias  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan/ fruta fresca

**VIERNES 16**

Tallarines con verduras wok  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan/Yogur



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/ fruta fresca/Leche

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con York  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo adobado al horno  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de estrellitas  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca/Leche

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado estilo BBQ  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Albóndigas con salsa de cebolla  
(burguer meat). Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz a la milanesa  
Merluza con rebozado de pepinillo  
y cebolla/ Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Lacón braseado  
Puré de patata  
Pan/ Yogur



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**  
**DÍA DE LOS ABUELOS**

Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Pan/Yogur



**JUEVES 15**

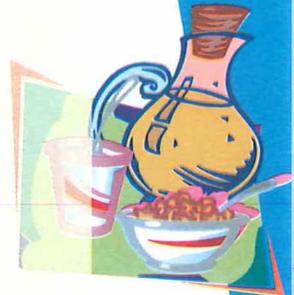
Arroz eco. tres delicias  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan/ \*Fruta fresca

**VIERNES 16**

Tallarines con verduras wok  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

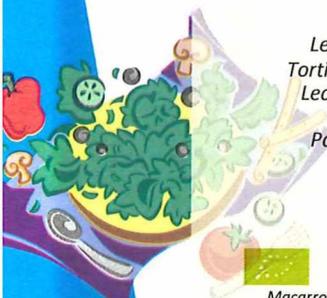
Pan/ Yogur



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Macarrones ECO salteados con York  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ \*Fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo adobado al horno  
Patatas fritas

Pan/ \*Fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de estrellitas  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan/ \*Fruta fresca/Leche

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado estilo BBQ  
Lechuga y tomate

Pan/ \*Fruta fresca

\*Fruta fresca: no kiwi



# El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Ternera con salsa de cebolla  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz con champiñones  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Pavo al chilindrón  
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca/Leche

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Cinta de lomo al horno  
Puré de patata

Pan/ Yogur



**JUEVES 8**

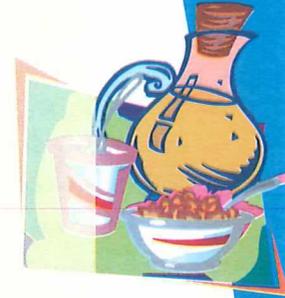
Pastas/huevo a la napolitana  
Filete pollo en salsa de verduras  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

**VIERNES 9**

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

Pan/Yogur



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**

**DÍA DE LOS ABUELOS**  
Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Pan/Yogur



**JUEVES 15**

Arroz eco con tomate  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan/ fruta fresca

**VIERNES 16**

Pastas/huevo con verduras  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan/Yogur



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Pavo en salsa  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

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

Pan/ fruta fresca/Leche

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Pastas/huevo salteada con verduras  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo al horno  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa con fideos s/huevo  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca/Leche

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Ternera con salsa de cebolla  
Patatas fritas

Pan s/gluten/ fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz con champiñones  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan s/gluten/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Espinacas rehogadas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan s/gluten/ fruta fresca

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan s/gluten/ fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Cinta de lomo al horno  
Puré de patata

Pan s/gluten/ fruta fresca



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan s/gluten/ fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz

Pan s/gluten/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**

**DÍA DE LOS ABUELOS**  
Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Pan s/gluten/ fruta fresca



**JUEVES 15**

Arroz eco con tomate  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan s/gluten/ fruta fresca

**VIERNES 16**

Pasta s/gluten con verduras  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan s/gluten/ fruta fresca



**LUNES 19**

Crema de hortalizas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan s/gluten/ fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan s/gluten/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

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

Pan s/gluten/ fruta fresca

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Pasta s/gluten salteada con verduras  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan s/gluten/ fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo al horno  
Patatas fritas

Pan s/gluten/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa con fideos s/gluten  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan s/gluten/ fruta fresca

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado  
Lechuga y tomate

Pan s/gluten/ fruta fresca



# El menú de tu hija

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E. SIN AVELLANAS

Febrero 2024



## LUNES 5

Crema de calabacín  
Albóndigas con salsa de cebolla  
(burguer meat). Patatas fritas

Pan/ fruta fresca



## MARTES 6

Arroz a la milanese  
Merluza con rebozado de pepinillo  
y cebolla/ Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

## MIÉRCOLES 7

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca/Leche

## JUEVES 1

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ fruta fresca

## JUEVES 8

Macarrones gratinados  
Filete pollo en salsa de verduras  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

## VIERNES 2

Coliflor a la gallega  
Lacón braseado  
Puré de patata

Pan/ Yogur



## VIERNES 9

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/ Yogur



## LUNES 12

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ fruta fresca



## MARTES 13

Alubias estofadas con verduras  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

## MIÉRCOLES 14

**DÍA DE LOS ABUELOS**  
Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Pan/ Yogur



## JUEVES 15

Arroz eco. tres delicias  
Ragout de ternera  
Verduritas

Pan/ fruta fresca

## VIERNES 16

Tallarines con verduras wok  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas

Pan/ Yogur



## LUNES 19

Lentejas estofadas  
Tortilla patata y cebolla  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca



## MARTES 20

Coliflor al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/ Patatas

Pan/ fruta fresca

## MIÉRCOLES 21

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/ fruta fresca/Leche

## JUEVES 22

DÍA NO LECTIVO

## VIERNES 23

DÍA NO LECTIVO



## LUNES 26

Macarrones ECO salteados con York  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca



## MARTES 27

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo adobado al horno  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca

## MIÉRCOLES 28

Sopa de estrellitas  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca/Leche

## JUEVES 29

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado estilo BBQ  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

# El menú de tu hija

Menús elaborados por el Dpto. de **SIN HUEVO - NUEZ - ANACARDO** A.R.C.E



**LUNES 5**

Crema de calabacín  
Ternera con salsa de cebolla  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca



**MARTES 6**

Arroz con champiñones  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 7**

Lentejas con zanahoria  
Pavo al chilindrón  
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca/Leche

**JUEVES 1**

Paella con arroz ecológico,  
magro, berenjena y romero  
Medallón de salmón al horno  
Tomate y maíz  
Pan/ fruta fresca

**VIERNES 2**

Coliflor a la gallega  
Cinta de lomo al horno  
Puré de patata  
Pan/ Yogur



**LUNES 12**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Magro con tomate  
con patatas al horno

Pan/ fruta fresca



**MARTES 13**

Alubias estofadas con verduras  
Merluza a la bilbaina  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 14**

**DÍA DE LOS ABUELOS**  
Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas  
al estilo de la Bisa  
Pan/Yogur



**JUEVES 15**

Arroz eco con tomate  
Ragout de ternera  
Verduritas  
Pan/ fruta fresca

**VIERNES 16**

Pastas/huevo con verduras  
Jurel al horno  
Lechuga y aceitunas  
Pan/Yogur



**LUNES 19**

Lentejas estofadas  
Pavo en salsa  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca



**MARTES 20**

Coliflor al ajoarriero  
Jamancitos de pollo al horno  
hierbas provenzales/Patatas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 21**

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

Pan/ fruta fresca/Leche

**JUEVES 22**

DÍA NO LECTIVO

**VIERNES 23**

DÍA NO LECTIVO



**LUNES 26**

Pastas/huevo salteada con verduras  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

**MARTES 27**

Crema de calabaza y zanahoria asada  
Cinta de lomo al horno  
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca

**MIÉRCOLES 28**

Sopa con fideos s/huevo  
Merluza a la plancha  
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca/Leche

**JUEVES 29**

Alubias guisadas con chorizo  
Pollo asado  
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca