CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
ARCE

INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

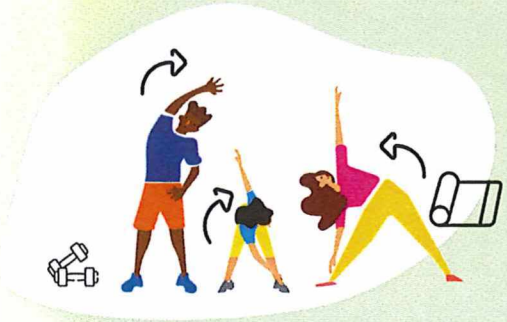
MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA

RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.

SIGUE CON UNA DIETA SANA

CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD

SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD

APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Para nosotros el comedor escolar es un espacio complementario educativo, donde poder incidir en el desarrollo integral de nuestros alumnos. Hacemos que ARCE sea la asignatura más deliciosa.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...		Para cenar puedo comer como primero...
verdura	>	pasta/arroz
pasta/arroz	>	verdura
legumbres	>	verdura o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	>	carne o pescado
pescado	>	huevo o carne
legumbres	>	verdura o huevo

POSTRE

fruta o lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · sed · FEACAB · naos · Aecom · AEC · LAZTAN

El menú de tu hij@

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

CEIP ISABEL LA CATOLICA

MAYO 2022

LUNES 2

FESTIVO

MARTES 3

Lentejas con zanahoria

Tortilla de patatas y cebolla
tomate dados
Natillas, pan integral agua
Stewed lentils with carrot
Potato and onion omelette
715,4kcal Prot:23,9g -Lip:23,3g - HC:102,2g

MIERCOLES 4

Brocoli con velouté de serrano
y toping de pipas de calabaza
Estofado pavo
con patata asada con ajo y tomillo
Fruta, leche, pan y agua
Broccoli with Serrano ham
Turkey stew with potatoes
668,353 Kcal 36,374 g Prot25,777 g Lip 66,052 g HC

JUEVES 5

JORNADA VALENCIANA
Hervido valenciano
Paella con pollo y
garrofon
Fartons con vaso horchata

VIERNES 6

Potaje de garbanzos
con espinacas
Merluza en salsa verde
ensalada lechuga y maiz
Fruta, leche, pan y agua
Chickpeas with spinach
Hake in green sauce
799,6Kcal - Prot:35,0g - Lip:36,4g - HC:79,5g

LUNES 9

Macarrones napolitana

Tortilla de calabacín y puerros
ens. de col y zanahoria
Fruta, leche, pan y agua
Neapolitan macaroni
Courgette and leek omelette
547,6Kcal - Prot:24,9g - Lip:17,8g - HC:67,9g AGS:4,2g - Azúcares:21,9g -

MARTES 10

Caldo vegetal gallego
(alubias y col)
Bacalao al graten
lechuga, tomate y soja
Yogur de cercania pan integral
Galician vegetable broth
Cod au gratin
725,6Kcal - Prot:33,6g - Lip:26,6g - HC:84,6g AGS:7,1g - Azúcares:20,1g -

MIÉRCOLES 11

Crema de calabaza asada

Dados de ternera en salsa
de pimientos con patatas
Fruta, leche, pan y agua
Pumpkin soup
Veal from La Rioja
494,2Kcal - Prot:24,8g - Lip:11,2g - HC:65,8g AGS:1,5g - Azúcares:18,2g -

JUEVES 12

Espinacas a la crema
con bechamel
Salmón en salsa
con patatas cebolla horno
Fruta, leche, pan integral agua
Spinach with bechamel sauce
Salmon in sauce
706,1Kcal - Prot:28,6g - Lip:23,3g - HC:92,3g AGS:5,3g - Azúcares:20,7g -

VIERNES 13

Sopa de cocido
con fideos
Garbanzos con morcillo
chorizo y zanahoria
Fruta, leche, pan y agua
Stew with noodles
Mixed stew
799,6Kcal - Prot:35,0g - Lip:36,4g - HC:79,5g

LUNES 16

FESTIVO

MARTES 17

Crema de lentejas
con picatostes
Tortilla patatas
lechuga tomate y zanahoria
Natillas pan integral
Cream of lentil soup
Potato and onion omelette
613,7Kcal - Prot:40,1g - Lip:16,3g - HC:71,3g

MIÉRCOLES 18

Ensaladilla rusa

Cinta de lomo con queso
lechuga, tomate y soja
Fruta, leche, pan y agua
Russian salad
Grilled pork tenderloin
694,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:29,0g - HC:79,9g

JUEVES 19

Judias verdes rehogadas

Lasaña boloñesa

Fruta, leche, pan integral agua
Sautee green beans
Bolognese lasagne
638,6 kcal; Prot: 22,3g; Líp: 27,9g; HC: 72,2g

VIERNES 20

Olla gitana
GARBANZOS CON ALUBIAS, PATATAS Y VERDURAS
Merluza al horno
con lechuga y zanahoria
Fruta, leche, pan y agua
Olla gitana (potato and green bean stew)
Baked hake
698,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:22,4g - HC:82,4g

LUNES 23

Arroz biryani con verduras
y salsa raita
Tortilla de patatas y espinacas
con lechuga, tomate y soja
Fruta, leche, pan y agua
Biryani rice
Potato and spinach omelette
737,2kcal Prot:17,4g -Lip:24,9g - HC:108,7g

MARTES 24

Lentejas con leche de coco
y cilantro
Merluza mediterranea
lechuga tomate y zanahoria
Yogur sabor pan integral agua
Lentils with coconut milk
Mediterranean Hake
673,5 kcal; Prot: 26,4g; Líp: 20,3g; HC: 69,5g

MIÉRCOLES 25

Crema zanahoria con aceite de albahaca
y dados de calabacin
Pollo asado con manzana
patatas panadera
Fruta, leche, pan y agua
Carrot and courgette soup
Roast chicken with apple
639,7kcal Prot:30,3g -Lip:25,2g - HC:68,2g

JUEVES 26

Sopa de cocido
con fideos
Garbanzos con morcillo
chorizo y zanahoria
Fruta leche pan integral agua
Stew with noodles
Mixed stew
799,6Kcal - Prot:35,0g - Lip:36,4g - HC:79,5g

VIERNES 27

DIA DEL CELIACO
Ensalada campera
Salmón ajo y perejil
con ensalada de col y zanahoria
Fruta pan sin gluten

LUNES 30

Tallarines estilo asiatico
con verduras y salsa soja
Tortilla de patatas y cebolla
tomate,cebolla y pimento rojo
Fruta, leche, pan y agua
Tagliatelle with wok-fried vegetables
Potato and onion omelette
715,4kcal Prot:23,9g -Lip:23,3g - HC:102,2g

MARTES 31

DESPEDIDA DE SEXTO
Arroz con tomate
Albondigas a la jardinera
con patatas fritas
Helado pan integral
Rice with tomato sauce
Meatballs with vegetables
945kcal Prot:30,4g -Lip:38,7g - HC:114,9g -AGS:13,1g -Azúcares:25g -

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