

El menú de tu hij@

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

CEIP LAS ARTES Sin lactosa

ENERO 2021



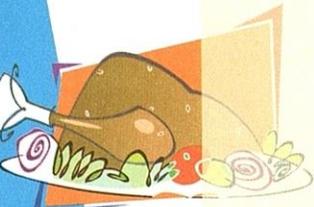
LUNES 4

VACACIONES DE NAVIDAD



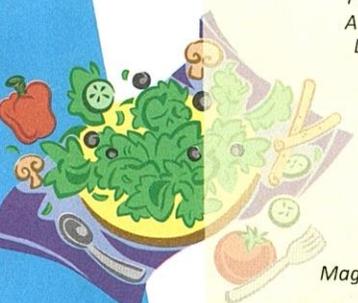
LUNES 11

Lentejas estofadas
Merluza a la bilbaína
Zanahoria baby
Pan/Fruta fresca



LUNES 18

Patatas a la marinera
Albóndigas sin lácteos
Lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca



LUNES 25

Sopa de picadillo
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca

MARTES 5

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 12

Arroz con verduras
Cinta de lomo en salsa
con patatas
Pan/Yogur de soja

MARTES 19

Macarrones con tomate
Caballa al horno
con ensalada
Pan/Yogur de soja

MARTES 26

Lentejas con verduras
Merluza al horno
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan/Yogur de soja

MIÉRCOLES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 13

Crema de calabacín
Tortilla francesa
y ensalada
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias estofadas
Tortilla francesa con loncha
de pavo sin lácteos c/ensalada
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES 27

Arroz con salsa de tomate
Salchichas sin lácteos
Lechuga y maíz
Pan, fruta fresca

JUEVES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 14

Espaguetis con verduras
Palometa al horno
con pisto
Pan/Fruta fresca

JUEVES 21

Judías verdes
Filete de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca

JUEVES 28

Crema de zanahoria
Jamoncito pollo asado s/jugo
Guisantes salteados c/cebolla
Pan, fruta fresca

VIERNES 1

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 8

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 15

Sopa de cocido con fideos
Cocido sin embutido
Pan/Yogur de soja

VIERNES 22

Paella de verduritas
Merluza al horno
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan/Yogur de soja



VIERNES 29

Espirales salteadas
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Yogur de soja



El menú de tu hija

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

CEIP LAS ARTES Sin PLV

ENERO 2021

VIERNES 1

VACACIONES DE NAVIDAD



LUNES 4

VACACIONES DE NAVIDAD



MARTES 5

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

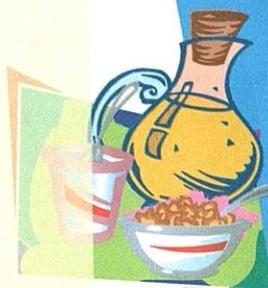
VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

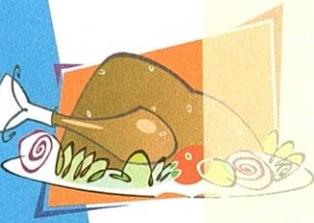
VIERNES 8

VACACIONES DE NAVIDAD



LUNES 11

Lentejas estofadas
Merluza a la bilbaina
Zanahoria baby
Pan/Fruta fresca



MARTES 12

Arroz con verduras
Cinta de lomo en salsa
con patatas
Pan/Yogur de soja

MIÉRCOLES 13

Crema de calabacín
Tortilla francesa
y ensalada
Pan/Fruta fresca

JUEVES 14

Espaguetis con verduras
Palometa al horno
con pisto
Pan/Fruta fresca

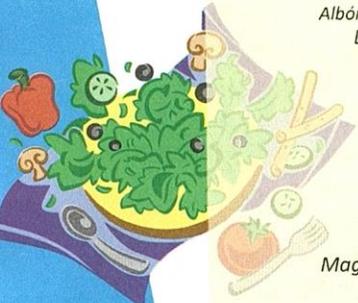
VIERNES 15

Sopa de cocido con fideos
Cocido sin embutido
ni morcillo
Pan/Yogur de soja



LUNES 18

Patatas a la marinera
Albóndigas de cerdo sin lácteos
Lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca



MARTES 19

Macarrones con tomate
Caballa al horno
con ensalada
Pan/Yogur de soja

MIÉRCOLES 20

Alubias estofadas
Tortilla francesa con loncha
de pavo sin lácteos c/ensalada
Pan/Fruta fresca

JUEVES 21

Judías verdes
Filete de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca

VIERNES 22

Paella de verduras
Merluza al horno
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan/Yogur de soja



LUNES 25

Sopa de picadillo
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca

MARTES 26

Lentejas con verduras
Merluza al horno
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan/Yogur de soja

MIÉRCOLES 27

Arroz con salsa de tomate
Salchichas sin lácteos
Lechuga y maíz
Pan, fruta fresca

JUEVES 28

Crema de zanahoria
Jamoncito pollo asado s/jugo
Guisantes salteados c/cebolla
Pan, fruta fresca

VIERNES 29

Espirales salteadas
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Yogur de soja

El menú de tu hijo@

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

CEIP LAS ARTES Sin gluten

ENERO 2021



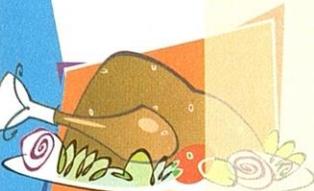
LUNES 4

VACACIONES DE NAVIDAD



LUNES 11

Puré de zanahoria
Merluza a la bilbaína
Zanahoria baby
Pan sin gluten/Fruta fresca



LUNES 18

Patatas a la marinera
Albóndigas sin gluten
Lechuga y aceitunas
Pan sin gluten/Fruta fresca



LUNES 25

Sopa de picadillo sin gluten
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Pan sin gluten/Fruta fresca

MARTES 5

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 12

Arroz con verduras
Cinta de lomo en salsa
con patatas
Pan sin gluten/Fruta fresca

MARTES 19

Pasta sin gluten con tomate
Caballa
con ensalada
Pan sin gluten, natillas sin gluten

MARTES 26

Crema de verduras
Merluza al horno
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan sin gluten/Yogur sabor

MIÉRCOLES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 13

Crema de calabacín
Tortilla con loncha de queso
sin gluten y ensalada
Pan sin gluten/Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias estofadas
Tortilla francesa con loncha
de pavo sin gluten c/ensalada
Pan sin gluten/Fruta fresca

MIÉRCOLES 27

Arroz con salsa de tomate
Salchichas sin gluten
Lechuga y maíz
Pan sin gluten/Fruta fresca

JUEVES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 14

Pasta sin gluten c/verduras
Palometa al horno
con pisto
Pan sin gluten/Fruta fresca

JUEVES 21

Judías verdes
Filete de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan sin gluten/Fruta fresca

JUEVES 28

Crema de zanahoria
Jamoncito pollo asado s/jugo
Guisantes salteados c/cebolla
Pan sin gluten/Fruta fresca

VIERNES 1

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 8

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 15

Sopa de fideos sin gluten
Cocido sin embutido
Pan sin gluten/Yogur sabor



VIERNES 22

Paella de verduritas
Merluza al horno
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan sin gluten/Yogur sabor



VIERNES 29

Espirales sin gluten salteadas
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten, natillas sin gluten

El menú de tu hijo@

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

CEIP LAS ARTES Sin frutos secos

ENERO 2021



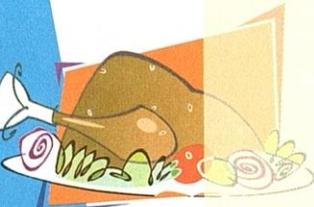
LUNES 4

VACACIONES DE NAVIDAD



LUNES 11

Lentejas estofadas
Merluza a la bilbaína
Zanahoria baby
Pan/Fruta fresca
*pan sin frutos secos



LUNES 18

Patatas a la marinera
Albóndigas a la jardinera
Lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca
*pan sin frutos secos



LUNES 25

Sopa de picadillo
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca
*pan sin frutos secos

MARTES 5

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 12

Arroz tres delicias
Cinta de lomo en salsa
con patatas
Pan/Fruta fresca
*pan sin frutos secos

MARTES 19

Macarrones con tomate
Caballa
con ensalada
Pan/Natillas
*pan sin frutos secos

MARTES 26

Lentejas con verduras
Rabas a la romana
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan, yogur sabor
*pan sin frutos secos

MIÉRCOLES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 13

Crema de calabacín
Tortilla con loncha de queso
y ensalada
Pan/Fruta fresca
*pan sin frutos secos

MIÉRCOLES 20

Alubias estofadas
Tortilla francesa con loncha
de pavo, lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca
*pan sin frutos secos

MIÉRCOLES 27

Arroz con salsa de tomate
Salchichas Frankfurt
Lechuga y maíz
Pan, fruta fresca
*pan sin frutos secos

JUEVES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 14

Espaguetis con verduras
Palometa al horno
con pisto
Pan/Fruta fresca
*pan sin frutos secos

JUEVES 21

Judías verdes
Filete de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca
*pan sin frutos secos

JUEVES 28

Crema de zanahoria
Jamoncito pollo asado s/jugo
Guisantes salteados c/cebolla
Pan, fruta fresca
*pan sin frutos secos

VIERNES 1

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 8

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 15

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan/Yogur sabor
*pan sin frutos secos

VIERNES 22

Paella de verduras
Merluza al horno
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan/Yogur sabor
*pan sin frutos secos



VIERNES 29

Espirales Bella aurora
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Pan, natillas
*pan sin frutos secos



El menú de tu hij@

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

CEIP LAS ARTES Fácil masticación

ENERO 2021



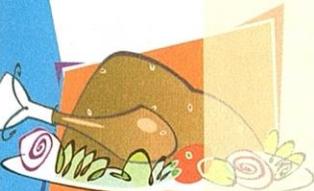
LUNES 4

VACACIONES DE NAVIDAD



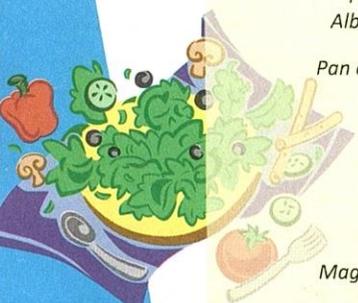
LUNES 11

Lentejas estofadas
Merluza a la bilbaína
Zanahoria baby
Pan de molde/Fruta madura



LUNES 18

Patatas con verduras
Albóndigas a la jardinera
Lechuga
Pan de molde/Fruta madura



LUNES 25

Sopa de fideos
Magro de cerdo con tomate
Patatas vapor
Pan de molde/Fruta madura

MARTES 5

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 12

Arroz al horno
Fiambre de pavo
con patatas vapor
Pan de molde/Fruta madura

MARTES 19

Macarrones con tomate
Caballa al horno
con ensalada
Pan de molde, natillas

MARTES 26

Lentejas con verduras
Merluza al horno
Ensalada lechuga
Pan de molde, yogur sabor

MIÉRCOLES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 13

Crema de calabacín
Tortilla con loncha de queso
y ensalada
Pan de molde/Fruta madura

MIÉRCOLES 20

Alubias estofadas
Tortilla francesa con loncha
de pavo, lechuga
Pan de molde/Fruta madura

MIÉRCOLES 27

Arroz con salsa de tomate
Pavo a la plancha
Lechuga
Pan de molde/Fruta madura

JUEVES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 14

Espaguetis con verduras
Palometa al horno
con pisto
Pan de molde/Fruta madura

JUEVES 21

Judías verdes
Filete de pollo en salsa
Patatas al horno
Pan de molde/Fruta madura

JUEVES 28

Crema de zanahoria
Pollo en salsa deshilachado
Guisantes salteados c/cebolla
Pan de molde/Fruta madura

VIERNES 1

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 8

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 15

Sopa de fideos
Garbanzos con patata
y zanahoria
Pan de molde, yogur sabor



VIERNES 22

Paella de verduras
Merluza al horno
Ensalada lechuga
Pan de molde, yogur sabor



VIERNES 29

Espirales Bella aurora
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan de molde, natillas

El menú de tu hijo@

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

CEIP LAS ARTES Sin lentejas

ENERO 2021



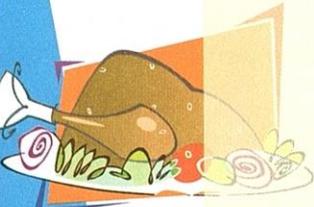
LUNES 4

VACACIONES DE NAVIDAD



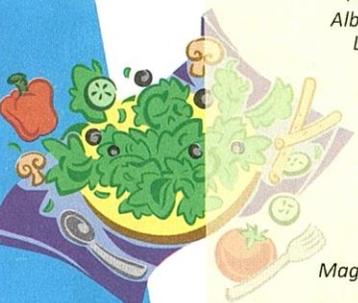
LUNES 11

Puré de zanahoria
Merluza a la bilbaína
Zanahoria baby
Pan/Fruta fresca



LUNES 18

Patatas a la marinera
Albóndigas a la jardinera
Lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca



LUNES 25

Sopa de picadillo
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca

MARTES 5

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 12

Arroz tres delicias
Cinta de lomo en salsa
con patatas
Pan/Fruta fresca

MARTES 19

Macarrones con tomate
Cañalla
con ensalada
Pan/Natillas

MARTES 26

Crema de verduras
Rabas a la romana
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan, yogur sabor

MIÉRCOLES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 13

Crema de calabacín
Tortilla con loncha de queso
y ensalada
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias estofadas
Tortilla francesa con loncha
de pavo, lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES 27

Arroz con salsa de tomate
Salchichas Frankfurt
Lechuga y maíz
Pan, fruta fresca

JUEVES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 14

Espaguetis con verduras
Palometa al horno
con pisto
Pan/Fruta fresca

JUEVES 21

Judías verdes
Filete de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca

JUEVES 28

Crema de zanahoria
Jamoncito pollo asado s/jugo
Guisantes salteados c/cebolla
Pan, fruta fresca

VIERNES 1

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 8

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 15

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan/Yogur sabor

VIERNES 22

Paella de verduras
Merluza al horno
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan/Yogur sabor



VIERNES 29

Espirales Bella aurora
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Pan, natillas



El menú de tu hija

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

CEIP LAS ARTES Sin pescado

ENERO 2021

VIERNES 1

VACACIONES DE NAVIDAD



LUNES 4

VACACIONES DE NAVIDAD



MARTES 5

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 8

VACACIONES DE NAVIDAD



LUNES 11

Lentejas estofadas
Pavo a la plancha
Zanahoria baby
Pan/Fruta fresca



MARTES 12

Arroz tres delicias
Cinta de lomo en salsa
con patatas
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES 13

Crema de calabacín
Tortilla con loncha de queso
y ensalada
Pan/Fruta fresca

JUEVES 14

Espaguetis con verduras
Ternera en salsa
con pisto
Pan/Fruta fresca

VIERNES 15

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan/Yogur sabor



LUNES 18

Patatas con verduras
Albóndigas a la jardinera
Lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca



MARTES 19

Macarrones con tomate
Pollo al horno
con ensalada
Pan/Natillas

MIÉRCOLES 20

Alubias estofadas
Tortilla francesa con loncha
de pavo, lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

JUEVES 21

Judías verdes
Filete de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca

VIERNES 22

Paella de verduritas
Lomo a la plancha
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan/Yogur sabor



LUNES 25

Sopa de picadillo
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca

MARTES 26

Lentejas con verduras
Pollo al horno
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan, yogur sabor

MIÉRCOLES 27

Arroz con salsa de tomate
Salchichas Frankfurt
Lechuga y maíz
Pan, fruta fresca

JUEVES 28

Crema de zanahoria
Jamoncito pollo asado s/jugo
Guisantes salteados c/cebolla
Pan, fruta fresca

VIERNES 29

Espirales Bella aurora
Ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan, natillas

El menú de tu hijo

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

CEIP LAS ARTES Sin pescado, legumbre, frutos secos, setas, marisco, frutas y rosáceas

ENERO 2021

VIERNES 1

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 8

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 15

Sopa de fideos
Cocido sin garbanzos

Pan/Yogur sabor



VIERNES 22

Paella de verduras
Lomo a la plancha
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan/Yogur sabor



VIERNES 29

Espirales Bella aurora
Ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan, natillas

LUNES 4

VACACIONES DE NAVIDAD



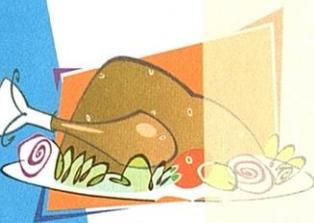
LUNES 11

Puré de zanahoria
Pavo a la plancha
Zanahoria baby
Pan/postre (fruta no)
*pan sin frutos secos



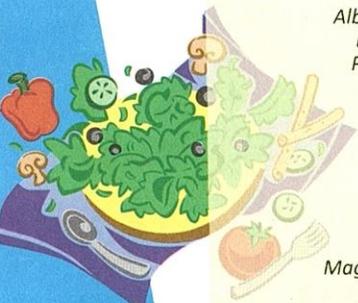
LUNES 18

Patatas con verduras
Albóndigas a la jardinera
Lechuga y aceitunas
Pan/postre (fruta no)
*pan sin frutos secos



LUNES 25

Sopa de picadillo
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Pan/postre (fruta no)
*pan sin frutos secos



MARTES 5

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 12

Arroz con verduras
Cinta de lomo en salsa
con patatas
Pan/postre (fruta no)
*pan sin frutos secos

MARTES 19

Macarrones con tomate
Pollo al horno
con ensalada
Pan/Natillas

MARTES 26

Crema de verduras
Pollo al horno
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan, yogur sabor

MIÉRCOLES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 13

Crema de calabacín
Tortilla con loncha de queso
y ensalada
Pan/postre (fruta no)
*pan sin frutos secos

MIÉRCOLES 20

Crema de puerros
Tortilla francesa con loncha
de pavo, lechuga y remolacha
Pan/postre (fruta no)
*pan sin frutos secos

MIÉRCOLES 27

Arroz con salsa de tomate
Salchichas Frankfurt
Lechuga y maíz
Pan/postre (fruta no)
*pan sin frutos secos

JUEVES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 14

Espaguetis con verduras
Ternera en salsa
con pisto
Pan/postre (fruta no)
*pan sin frutos secos

JUEVES 21

Judías verdes
Filete de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan/postre (fruta no)
*pan sin frutos secos

JUEVES 28

Crema de zanahoria
Jamoncito pollo asado s/jugo
ensalada
Pan/postre (fruta no)
*pan sin frutos secos

El menú de tu hija

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

CEIP LAS ARTES Sin huevo

ENERO 2021



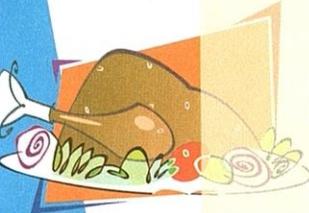
LUNES 4

VACACIONES DE NAVIDAD



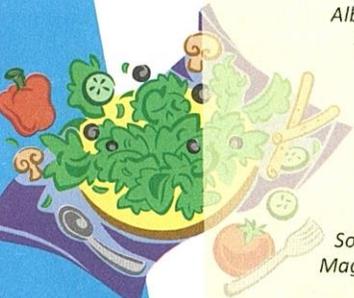
LUNES 11

Lentejas estofadas
Merluza a la bilbaína
Zanahoria baby
Pan/Fruta fresca



LUNES 18

Patatas a la marinera
Albóndigas a la jardinera
Lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca



LUNES 25

Sopa de fideos sin huevo
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca

MARTES 5

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 12

Arroz con verduras
Cinta de lomo en salsa
con patatas
Pan/Fruta fresca

MARTES 19

Pasta sin huevo con tomate
Caballa al horno
con ensalada
Pan/Natillas
*natillas de vainilla sin huevo

MARTES 26

Lentejas con verduras
Merluza al horno
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan, yogur sabor

MIÉRCOLES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 13

Crema de calabacín
Pavo a la plancha
y ensalada
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES 20

Alubias estofadas
Pavo a la plancha
con lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES 27

Arroz con salsa de tomate
Salchichas Frankfurt
sin huevo c/Lechuga y maíz
Pan, fruta fresca

JUEVES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 14

Espaguetis sin huevo c/verduras
Palometa al horno
con pisto
Pan/Fruta fresca

JUEVES 21

Judías verdes
Filete de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca

JUEVES 28

Crema de zanahoria
Jamoncito pollo asado s/jugo
Guisantes salteados c/cebolla
Pan, fruta fresca

VIERNES 1

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 8

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 15

Sopa de fideos sin huevo
Cocido completo
Pan/Yogur sabor

VIERNES 22

Paella de verduras
Merluza al horno
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan/Yogur sabor



VIERNES 29

Espirales sin huevo salteadas
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan, natillas
*natillas de vainilla sin huevo

