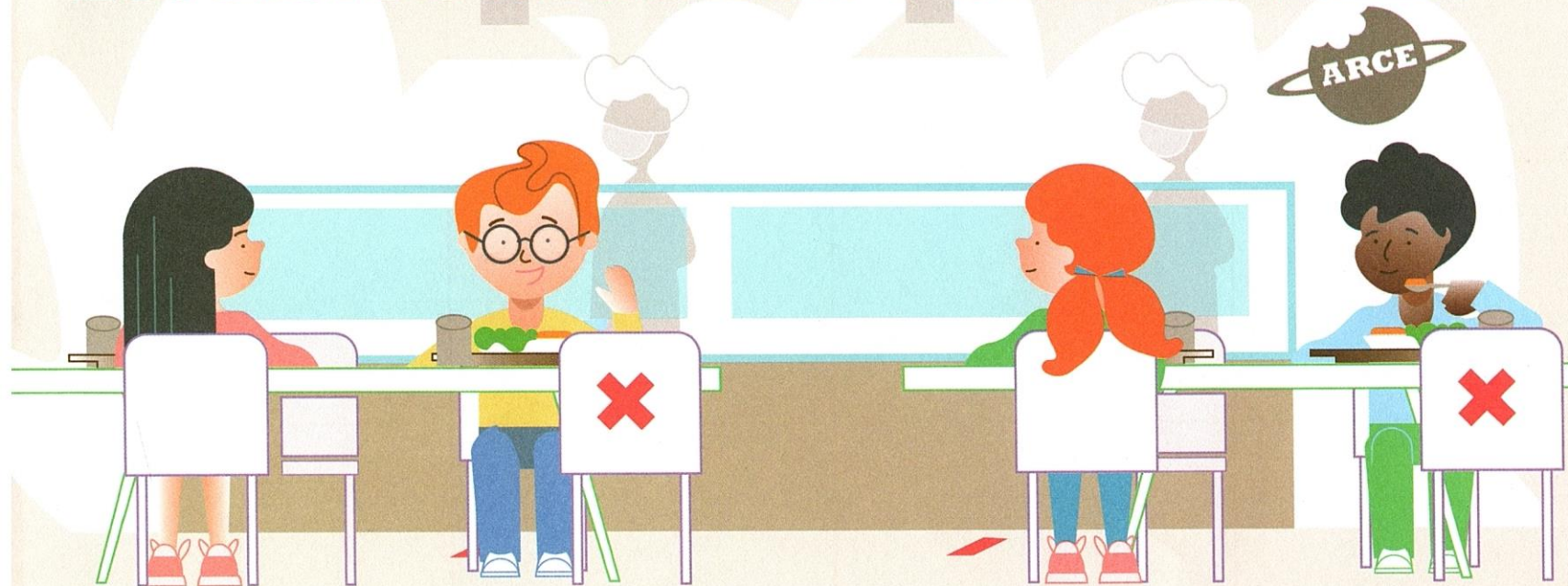


VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES



En el comedor del colegio hemos instaurado un nuevo protocolo para cumplir con las nuevas normativas de seguridad y salud.

1 Hemos desarrollado un protocolo de actuación único que ha recibido la certificación AENOR y todo nuestro personal ha recibido formación específica.

2 Aplicamos todas las medidas para mantener el distanciamiento de seguridad y evitar el contacto.

3 Nuestros menús están elaborados por nutricionistas y cumplen rigurosos protocolos de Seguridad alimentaria.

Visita la web del cole para más información

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
ARCE

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

917 885 981

nutricion@arcealimentacionescolar.com

Entidades colaboradoras:



El menú de tu hija

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

CEIP LAS ARTES

ENERO 2021



LUNES 4

VACACIONES DE NAVIDAD



LUNES 11

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

702Kcal - Prot:26,7g - Lip:11,5g - HC:67,4g
AGS:1,7g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g

LUNES 18

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

770,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:37,5g - HC:77,1g
AGS:1,8g - Azúcares:19,4g - Sal:2,3g

LUNES 25

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

635,0Kcal - Prot:29,6g - Lip:23,0g - HC:72,0g
AGS:5,4g - Azúcares:21,1g - Sal:1,8g

MARTES 5

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 12

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

732,4Kcal - Prot:38,4g - Lip:21,8g - HC:94,4g
AGS:6,6g - Azúcares:23,3g - Sal:1,7g

MARTES 19

Macarrones con tomate
Caballa
con ensalada
Pan/Natillas

766Kcal - Prot:36,4g - Lip:28,8g - HC:97,2g
AGS:8,0g - Azúcares:24,0g - Sal:2,0g

MARTES 26

Lentejas con verduras
Rabas a la romana
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan, yogur sabor

819,9Kcal - Prot:31,9g - Lip:27,7g -
HC:106,3g AGS:8,1g - Azúcares:29,5g -
Sal:2,0g

MIÉRCOLES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 13

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

648,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:27,6g - HC:66,9g
AGS:8,3g - Azúcares:17,6g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 20

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

686Kcal - Prot:25,3g - Lip:16,6g - HC:68,6g
AGS:3,0g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 27

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

653,2Kcal - Prot:15,3g - Lip:19,0g -
HC:100,4g AGS:3,1g - Azúcares:18,2g -
Sal:3,5g

JUEVES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 14

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

569,5Kcal - Prot:15,7g - Lip:23,0g - HC:70,8g
AGS:6,6g - Azúcares:24,3g - Sal:3,2g

JUEVES 21

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

500,7Kcal - Prot:14,0g - Lip:18,0g - HC:65,5g
AGS:2,7g - Azúcares:28,0g - Sal:3,5g

JUEVES 28

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

674,8Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,4g - HC:62,1g
AGS:4,1g - Azúcares:26,2g - Sal:2,0g

VIERNES 1

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 8

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 15

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan/Yogur sabor

744Kcal - Prot:28g - Lip:26g - HC:90g
AGS:6,7g - Azúcares:25,9g - Sal:1,9g

VIERNES 22

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

734,6Kcal - Prot:32,4g - Lip:25,5g - HC:91,7g
AGS:5,1g - Azúcares:25,1g - Sal:2,0g

VIERNES 29

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

690,8Kcal - Prot:34,0g - Lip:19,9g - HC:92,0g
AGS:5,7g - Azúcares:25,1g - Sal:2,0g

