

# 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 verduras  
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

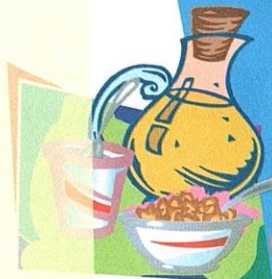
VACACIONES DE NAVIDAD

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



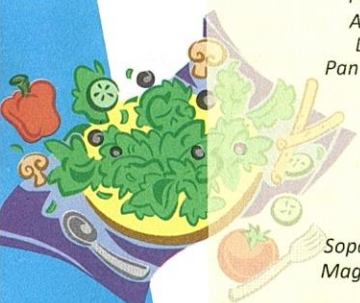
LUNES 11

Puré de zanahoria  
Merluza a la bilbaina  
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



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 bilbaína  
Zanahoria baby  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

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



LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

Alubias estofadas  
Tortilla francesa con loncha  
de pavo, lechuga y remolacha  
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

VIERNES 22

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



LUNES 25

Sopa de picadillo  
Magro de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca  
\*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 27

Arroz con salsa de tomate  
Salchichas Frankfurt  
Lechuga y maíz  
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 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



MARTES 5

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 8

VACACIONES DE NAVIDAD



LUNES 11

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

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

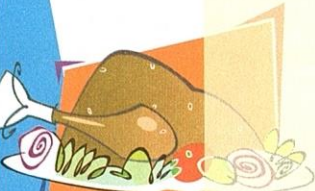
Crema de calabacín  
Tortilla con loncha de queso  
y ensalada  
Pan/Fruta fresca

JUEVES 14

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

VIERNES 15

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan/Yogur sabor



LUNES 18

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

MARTES 19

Macarrones con tomate  
Cañalla  
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 verduras  
Merluza al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Yogur sabor



LUNES 25

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

MARTES 26

Crema de verduras  
Rabas a la romana  
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  
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



VIERNES 8

VACACIONES DE NAVIDAD



VIERNES 15

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo

Pan/Yogur sabor



VIERNES 22

Paella de verduritas  
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



MARTES 5

VACACIONES DE NAVIDAD



MIÉRCOLES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 7

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

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

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

# El menú de tu hija

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



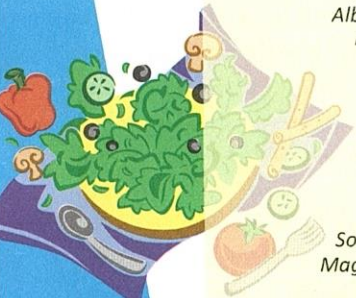
LUNES 11

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

