

# C. FUENLABRADA

Diciembre - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

4

1 578 Kcal. P.: 19 HC.: 59 L.: 19 G.: 4

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**ARROZ MAR Y MONTAÑA CON MAGRO Y CHORIZO DE MAR**  
 SEA AND MOUNTAIN RICE WITH PORK AND SEA CHORIZO  
**MERLUZA REBOZADA SOBRE PISTO ESPECIADO**  
 BATTERED HAKE ON SPICY PISTO  
 FRUTA  
 FRUIT

2 627 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 45 G.: 12

**SOPA CASTELLANA CON VIRUTAS DE JAMÓN**  
 CASTILIAN SOUP WITH HAM  
**POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA**  
 CHICKEN IN GREEK SAUCE  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
 LETTUCE AND ONION  
 FRUTA  
 FRUIT

3 556 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 11

**CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES**  
 PUMPKIN AND CARROTS CREAM WITH CROUTONS  
**LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO**  
 MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN  
 YOGUR  
 YOGHURT

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9 765 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

**LENTEJAS A LA JARDINERA**  
 VEGETABLE LENTILS  
**CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN**  
 HAM CROQUETTES  
**MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA**  
 SWEETCORN AND GRATED CARROTS  
 FRUTA  
 FRUIT

10 689 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

**PAELLA DE VERDURAS**  
 PAELLA WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE ATÚN**  
 TUNA OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO**  
 LETTUCE, CUCUMBER AND SWEETCORN SALAD  
 FRUTA  
 FRUIT

13 656 Kcal. P.: 27 HC.: 28 L.: 42 G.: 12

**BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM**  
 BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE  
**POLLO A LA HORTELANA**  
 VEGETABLE CHICKEN  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
 LETTUCE AND SWEETCORN  
 FRUTA  
 FRUIT

14 758 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA**  
 HARIOT BEANS AND CARROT STEW  
**TORTILLA DE PATATAS**  
 SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y TOMATE**  
 LETTUCE AND TOMATO  
 FRUTA  
 FRUIT

15 850 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 41 G.: 14

**MAR Báltico: FINLANDIA**  
**MAKARONILAATIKKO (CAZUELA DE MACARRONES)**  
 MAKARONILAATIKKO (MACARONI CASSEROLE)  
**LIHAPULLAT (ALBÓNDIGAS FINLANDESAS)**  
 LIHAPULLAT (FINNISH MEATBALLS)  
**GELATINA DE FRESA**  
 STRAWBERRY GELATIN

16 638 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 11

**SOPA DE COCIDO**  
 TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO**  
 CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW  
 FRUTA  
 FRUIT

17 800 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 38 G.: 7

**ARROZ CALDOSO**  
 RICE AND VEGETABLE STEW  
**BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
 ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY  
**TOMATE Y OLIVAS**  
 TOMATO AND OLIVES  
 FRUTA  
 FRUIT

20 584 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 33 G.: 7

**LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS**  
 HOMEMADE LENTIL AND CHORIZO STEW  
**HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO**  
 EGGS WITH RATATOUILLE  
 FRUTA  
 FRUIT

21 619 Kcal. P.: 15 HC.: 58 L.: 24 G.: 4

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
 RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
**MERLUZA EN SALSA VERDE**  
 HAKE IN GREEN SAUCE  
**ENSALADA CON BROTES DE JUDIA**  
 MUNG BEAN SPROUT SALAD  
 FRUTA  
 FRUIT

22 719 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 41 G.: 11

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
**SOPA DE NAVIDAD**  
 CHRISTMAS SOUP  
**PIZZA**  
 PIZZA  
**NATILLAS DE CHOCOLATE**  
 CHOCOLATE CUSTARD CREAM



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.





¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor escolar seguro!

Comienza con un buen **DESAYUNO**



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

**LOS GUARDIANES DE LA SALUD**



1 Estamos preparados para garantizar la Seguridad de los niños y niñas en el aula-comedor.

2

Desarrollamos e implantamos nuestros Protocolos de Seguridad y Prevención, verificados por Bureau Veritas Certification.



3

El bienestar de todas las familias es nuestra prioridad.

Notas:

Empty dashed box for notes.

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020  
En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

