

C. FUENLABRADA

Enero - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

10

831 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 43 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

11

615 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 51 G.: 9

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

12

828 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 9

GOLFO DE BENGALA: INDIA
ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ
INDIAN-STYLE SPICY RICE
POLLO TANDOORI
TANDOORI CHICKEN
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN

13

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

14

621 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

17

576 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 46 G.: 14

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
GREEN BEANS AND POTATOES GRATINATED WITH CHEESE
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO
VEAL HAMBURGER
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

18

632 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 43 G.: 11

SOPA CASTELLANA CON VIRUTAS DE JAMÓN
CASTILIAN SOUP WITH HAM
POLLO KENTUCKY
KENTUCKY CHICKEN
ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA, TOMATE Y JUDIA BROTE
GRATED BEETROOT SALAD WITH LETTUCE, TOMATO AND MUNG BEANS
FRUTA
FRUIT

19

705 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
PORK TENDERLOIN IN APPLE SAUCE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

20

644 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 24 G.: 4

JORNADA FISH REVOLUTION
MACARRONES GRATINADOS CON CHORIZO MARINO
PASTA AU GRATIN WITH SEA SAUSAGE
GOULASH DE CALAMARES
SQUID GOULASH
FRUTA
FRUIT

21

619 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA Y PATATA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN AND POTATO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

24

632 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

25

614 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 46 G.: 15

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUIANTES Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

26

674 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 5

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA AL HORNO
BAKED SALMON AND PUMPKIN MEDALLION
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

27

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

28

862 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 41 G.: 10

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

31

500 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 34 G.: 10

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)
STROGONOFF DE CERDO Y SETAS
PORK AND MUSHROOM STROGONOFF
FRUTA
FRUIT



¡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:

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.

