



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
ARCE



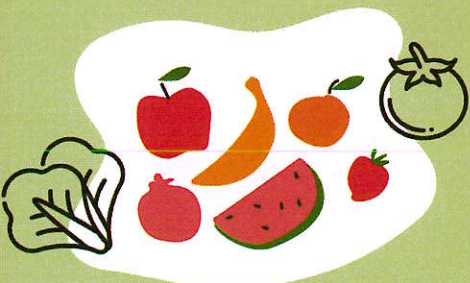
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA
SANA**



**CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS
DIARIOS Y MEJORA TU
FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y
VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS
LOS DÍAS**

Para nosotros el comedor escolar es un espacio complementario educativo, donde poder incidir en el desarrollo integral de nuestros alumnos. Hacemos que ARCE sea la asignatura más deliciosa.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido
como primero...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES 30

Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

659,9Kcal - Prot:33,4g - Lip:24,4g - HC:71,5g AGS:5,3g -
Azúcares:14,9g - Sal:1,6g

MARTES 1

Brócoli salteado con zanahoria
Rabas de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

490,1kcal Prot:15,8g -Lip:21g -HC:54,4g -AGS:2,8g -
Azúcares:25,3g -Sal:2,8g

MIÉRCOLES 2

Macarrones con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

642kcal Prot:31,4g -Lip:19g -HC:82,5g -AGS:4,2g -
Azúcares:21g -Sal:1,8g

JUEVES 3

Ensalada alemana
Filete de abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

642,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:29,3g - HC:62,8g AGS:5,3g - 772,2kcal Prot:24,4g -Lip:30,3g -HC:97,9g -AGS:10,6g -
Azúcares:15,1g - Sal:2,7g

VIERNES 4

Paella de verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ Helado

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata
y zanahoria
Magro de cerdo con tomate
Patatas
Pan/ fruta fresca

607,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,5g - HC:68,6g AGS:5,2g -
Azúcares:22,6g - Sal:1,8g

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

632,3kcal Prot:26,8g -Lip:18,5g -HC:87g -AGS:3,8g -
Azúcares:19,3g -Sal:1,7g

MIÉRCOLES 9

Sopa de estrellitas
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

542,7Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,8g - HC:54,0g AGS:6,8g - 759,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:37,0g - HC:72,6g AGS:3,0g - 719,2Kcal - Prot:27,8g - Lip:24,4g - HC:95,3g AGS:5,4g -
Azúcares:15,3g - Sal:2,7g

JUEVES 10

Lentejas con verduras
Hamburguesa a la plancha
(Burger meat)
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

Prot:28,6g - Lip:37,0g - HC:72,6g AGS:3,0g - 719,2Kcal - Prot:27,8g - Lip:24,4g - HC:95,3g AGS:5,4g -
Azúcares:15,7g - Sal:1,2g

VIERNES 11

Coditos napolitana
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ Yogur sabor

Prot:27,8g - Lip:24,4g - HC:95,3g AGS:5,4g -
Azúcares:23,9g - Sal:1,3g

LUNES 14

Crema de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/ fruta fresca

459,2kcal Prot:18,7g -Lip:13,9g -HC:61g -AGS:2g -
Azúcares:22,7g -Sal:1,8g

MARTES 15

Arroz tres delicias
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

591,8Kcal - Prot:24,8g - Lip:15,3g - HC:86,6g AGS:2,9g -
Azúcares:15,8g - Sal:3,5g

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

784,8kcal Prot:37,9g -Lip:28g -HC:88,1g -AGS:5,7g -
Azúcares:20,2g -Sal:1,7g

JUEVES 17

Macarrones al gratén
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

645,9Kcal - Prot:19,6g - Lip:22,1g - HC:86,9g AGS:4,9g - 693,3kcal Prot:17,9g -Lip:27,8g -HC:89,7g -AGS:9,2g -
Azúcares:17,7g - Sal:3,6g

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Helado

Prot:17,9g -Lip:27,8g -HC:89,7g -AGS:9,2g -
Azúcares:27,6g -Sal:3,7g

LUNES 30

Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

MARTES 1

Brócoli salteado con zanahoria
Filete de ternera con ajito
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Macarrones con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

JUEVES 3

Ensalada alemana
Filete de pavo con tomate
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 4

Paella de verduritas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ Helado

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata
y zanahoria
Magro de cerdo con tomate
Patatas
Pan/ fruta fresca

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Sopa de estremitas
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

JUEVES 10

Lentejas con verduras
Hamburguesa a la plancha
(Burger meat)
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

VIERNES 11

Coditos napolitana
Estofado de pavo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ Yogur sabor

LUNES 14

Crema de verduras
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/ fruta fresca

MARTES 15

Arroz salteado con maíz, zanahoria
y tortilla
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

JUEVES 17

Macarrones al gratén
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas
con huevo (sin atún)
Pechuga de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Helado

LUNES 30

Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca*
*excepto kiwi

MARTES 1

Brócoli salteado con zanahoria
Rabas de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca*
*excepto kiwi

MIÉRCOLES 2

Macarrones con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca*
*excepto kiwi

JUEVES 3

Ensalada alemana
Filete de abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca*
*excepto kiwi

VIERNES 4

Paella de verduritas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ Yogur natural

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata
y zanahoria
Magro de cerdo con tomate
Patatas
Pan/ fruta fresca*
*excepto kiwi

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca*
*excepto kiwi

MIÉRCOLES 9

Sopa de estrellitas
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca*
*excepto kiwi

JUEVES 10

Lentejas con verduras
Hamburguesa a la plancha
(Burger meat)
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca*
*excepto kiwi

VIERNES 11

Coditos napolitana
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ Yogur natural

LUNES 14

Crema de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/ fruta fresca*
*excepto kiwi

MARTES 15

Arroz tres delicias
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca*
*excepto kiwi

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca*
*excepto kiwi

JUEVES 17

Macarrones al gratén
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca*
*excepto kiwi

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas
Pechuga de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Yogur natural