

Alimentación sana es crecimiento sano

• En ARCE, para conseguir que sus hijos reciban una alimentación SANA y EQUILIBRADA, elaboramos nuestros MENÚS para que se cumplan los siguientes objetivos:

PRIMER OBJETIVO:

“Un reparto calórico idóneo”

• Para conseguirlo hemos de cuidar que el 35% de las calorías diarias se reciban en las COMIDAS, el 30% en las CENAS, el 25% en los DESAYUNOS y el 10% en las MERIENDAS. Todos los menús suministrados por ARCE, cumplen perfectamente con el requisito de aportar el 40% de las necesidades calóricas y nutritivas diarias.

SEGUNDO OBJETIVO:

“Una dieta diaria equilibrada”

• Para que sus hijos reciban una “Dieta Diaria Equilibrada”, con un aporte adecuado de calorías, es imprescindible que su alimentación diaria sea COMPLETA. Por ello, no sólo debemos planificar adecuadamente las COMIDAS sino también sus DESAYUNOS, MERIENDAS y CENAS. Sólo así cumpliremos la 2ª regla de oro.

Todos los menús han sido elaborados por el DEPARTAMENTO DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DE ARCE. Cualquier duda o consulta que deseen realizarnos sobre nutrición, les será atendida por nuestros especialistas en el siguiente teléfono: 902 360 030 ó al fax: 91 481 10 55. Horario: de lunes a viernes de 10 a 15 horas.



ALIMENTACIÓN Y RESTAURACION
A CENTROS DE ENSEÑANZA, S.L.

Tel. 91 038 24 84

Pueden solicitar al personal de ARCE la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años

Colegios



Escuelas Infantiles



Hospitales



Ayúdenos a alimentar a su hijo

• Para que la alimentación de sus hijos sea realmente SANA Y EQUILIBRADA, la colaboración de los padres es de vital importancia. Por ello le pedimos que siga las siguientes recomendaciones:

DIETA SALUDABLE

El mejor camino para seguir una dieta saludable es la variedad, consumiendo cada día alimentos de todos los grupos

DESAYUNOS

- Fruta variada o zumos naturales.
- Cereales o pan con mermelada.
- Leche y/o derivados lácteos (yogourt...).

MERIENDAS

- Fruta variada o bocadillo de embutido
- Leche y/o derivados lácteos (yogourt...).

CENAS

Las cinco reglas de oro a seguir:

- PRIMERA: si su hijo tomó en la COMIDA: legumbre + huevos, deberá CENAR: pasta + pollo (sin piel).
- SEGUNDA: si su hijo tomó en la COMIDA: arroz o patatas + pescado, deberá CENAR: sopa de verdura + huevos.
- TERCERA: si su hijo tomó en la COMIDA: pasta + pollo, deberá CENAR: pescado + verduras o ensalada.
- CUARTA: si su hijo tomó en la COMIDA: sopa + ternera, deberá CENAR: arroz + pescado.
- QUINTA: si su hijo tomó en la COMIDA: verdura + carne de cerdo, deberá CENAR: sopa + ternera

Todas las cenas deberán ser completadas con fruta, pan y vaso de leche o queso.

El menú de tu hijo@

CAMPAMENTOS DE VERANO 2024 *los elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F*

JULIO 2024

LUNES 1

Macarrones con tomate

Cordón blue

lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

656,5Kcal - Prot:33,4g - Lip:24,4g - HC:70,7g AGS:5,3g -
Azúcares:14,2g - Sal:1,6g

LUNES 8

Judías verdes salteadas con patata y
zanahoria

Magro de cerdo con tomate

Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

604,3Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,5g - HC:67,9g AGS:5,2g -
Azúcares:21,9g - Sal:1,8g

LUNES 15

Macarrones al gratén

Croquetas de jamón

Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan / Fruta fresca

592,0Kcal - Prot:19,4g - Lip:27,0g - HC:64,1g AGS:8,3g -
Azúcares:20,5g - Sal:3,4g

LUNES 22

LUNES 29

MARTES 2

Brócoli salteado con zanahoria

Filete de pollo plancha

Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

610,3Kcal - Prot:21,6g - Lip:25,6g - HC:68,0g AGS:6,6g -
Azúcares:24,3g - Sal:3,5g

MARTES 9

Ensalada de arroz

Nuggets de pollo

Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

671,2Kcal - Prot:15,8g - Lip:25,0g - HC:93,2g AGS:4,7g -
Azúcares:16,5g - Sal:2,2g

MARTES 16

Arroz tres delicias

Filete de merluza al horno con ajo y
perejil

Ensalada de lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

588,5Kcal - Prot:24,8g - Lip:15,3g - HC:85,8g AGS:2,9g -
Azúcares:15,1g - Sal:3,5g

MARTES 23

MARTES 30

MIERCOLES 3

Lentejas guisadas con puerro y
zanahoria

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

659,0Kcal - Prot:18,5g - Lip:22,1g - HC:93,0g AGS:4,0g -
Azúcares:18,6g - Sal:2,5g

MIERCOLES 10

Sopa de estrellitas

Hamburguesa a la plancha (burger
meat)

Ensalada de lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

539,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,8g - HC:53,3g AGS:6,8g -
Azúcares:14,6g - Sal:2,7g

MIERCOLES 17

Garbanzos guisados con calabaza

Tortilla de patata y cebolla

Patatas fritas

Pan / Fruta fresca

839,1Kcal - Prot:29,7g - Lip:25,9g - HC:113,7g AGS:5,9g -
Azúcares:17,2g - Sal:3,3g

MIERCOLES 24

MIERCOLES 31

JUEVES 4

Ensalada alemana

Filete de abadejo a la romana

Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

639,0Kcal - Prot:28,3g - Lip:29,3g - HC:62,0g AGS:5,3g -
Azúcares:14,4g - Sal:2,7g

JUEVES 11

Lentejas con verduras

Tortilla francesa

lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

756,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:37,0g - HC:71,9g AGS:3,0g -
Azúcares:15,0g - Sal:1,2g

JUEVES 18

Crema de calabacín

Cinta de lomo adobada al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

642,5Kcal - Prot:19,5g - Lip:22,1g - HC:86,1g AGS:4,9g -
Azúcares:17,0g - Sal:3,6g

JUEVES 25

VIERNES 5

Paella de verduritas

Rabas y empanadillas de atún

Ensalada de lechuga y tomate
Pan / Yogurt

713,9Kcal - Prot:21,1g - Lip:22,9g - HC:101,5g AGS:5,6g -
Azúcares:25,7g - Sal:3,5g

VIERNES 12

Coditos napolitana

Bacalao rebozado al ajillo

Ensalada de lechuga y maíz
Pan / Yogurt

719,2Kcal - Prot:27,8g - Lip:24,4g - HC:95,3g AGS:5,4g -
Azúcares:23,9g - Sal:1,3g

VIERNES 19

Patatas aliñadas

Albóndigas a la jardinera

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan / Yogurt

656,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:24,7g - HC:84,9g AGS:5,7g -
Azúcares:28,4g - Sal:3,7g

VIERNES 26

El menú de tu hijo@

CAMPAMENTOS DE VERANO 2024

Elabóranse elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F

JULIO 2024



LUNES 1

Macarrones con tomate

Filete de ternera a la plancha

lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca



LUNES 8

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria

Magro de cerdo con tomate

Patatas fritas
Pan / Fruta fresca



LUNES 15

Macarrones al gratén

Cinta de lomo a la plancha

Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca



LUNES 22

LUNES 29

MARTES 2

Brócoli salteado con zanahoria

Filete de pollo plancha

Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 9

Ensalada de arroz

Pollo en salsa

Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 16

Arroz tres delicias

Filete de merluza al horno con ajo y perejil

Ensalada de lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

MARTES 23

MARTES 30

MIÉRCOLES 3

Lentejas guisadas con puerro y zanahoria

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 10

Sopa de estrellitas

Hamburguesa a la plancha (burger meat)

Ensalada de lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Garbanzos guisados con calabaza

Tortilla de patata y cebolla

Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 24

MIÉRCOLES 31

JUEVES 4

Ensalada alemana

Filete de abadejo en salsa

Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

JUEVES 11

Lentejas con verduras

Tortilla francesa

lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

JUEVES 18

Crema de calabacín

Cinta de lomo adobada al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

JUEVES 25

JUEVES 25

VIERNES 5

Paella de verduritas

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate
Pan / Yogurt

VIERNES 12

Coditos napolitana

Bacalao al ajillo

Ensalada de lechuga y maíz
Pan / Yogurt

VIERNES 19

Patatas aliñadas

Albóndigas a la jardinera

Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogurt

VIERNES 26



El menú de tu hijo@

CAMPAMENTOS DE VERANO 2024

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

JULIO 2024

LUNES 1

Macarrones con tomate

Filete de ternera a la plancha

lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

LUNES 8

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria

Magro de cerdo con tomate

Patatas fritas

Pan / Fruta fresca

LUNES 15

Macarrones al gratén

Cinta de lomo a la plancha

Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan / Fruta fresca

LUNES 22

LUNES 29

MARTES 2

Brócoli salteado con zanahoria

Filete de pollo plancha

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MARTES 9

Ensalada de arroz

Filete de pollo a la plancha

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MARTES 16

Arroz tres delicias

Pollo en salsa

Ensalada de lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

MARTES 23

MARTES 30

MIÉRCOLES 3

Lentejas guisadas con puerro y zanahoria

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 10

Sopa de estrellitas

Hamburguesa a la plancha (burger meat)

Ensalada de lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Garbanzos guisados con calabaza

Tortilla de patata y cebolla

Patatas fritas

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 24

MIÉRCOLES 31

JUEVES 4

Ensalada alemana

Cinta de lomo a la plancha

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca

JUEVES 11

Lentejas con verduras

Tortilla francesa

lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

JUEVES 18

Crema de calabacín

Cinta de lomo adobada al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

JUEVES 25

JUEVES 25

VIERNES 5

Paella de verduritas

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Pan / Yogurt

VIERNES 12

Coditos napolitana

Filete de pollo a la plancha

Ensalada de lechuga y maíz

Pan / Yogurt

VIERNES 19

Patatas aliñadas

Albóndigas a la jardinera

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan / Yogurt

VIERNES 26



El menú de tu hija

CAMPAMENTOS DE VERANO 2024 *los elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E*

JULIO 2024

LUNES 1

Macarrones con tomate

Cinta de lomo a la plancha
lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

LUNES 8

Judías verdes salteadas con patata y
zanahoria

Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

LUNES 15

Macarrones con tomate

Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

LUNES 22

LUNES 29

MARTES 2

Brócoli salteado con zanahoria

Filete de pollo plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 9

Ensalada de arroz

Pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 16

Arroz tres delicias

Filete de merluza al horno con ajo y
perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

MARTES 23

MARTES 30

MIERCOLES 3

Lentejas guisadas con puerro y
zanahoria

Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

MIERCOLES 10

Sopa de estrellitas

Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIERCOLES 17

Garbanzos guisados con calabaza

Tortilla de patata y cebolla
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIERCOLES 24

MIERCOLES 31

JUEVES 4

Ensalada alemana

Filete de abadejo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

JUEVES 11

Lentejas con verduras

Tortilla francesa
lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

JUEVES 18

Crema de calabacín

Cinta de lomo adobada al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

JUEVES 25

VIERNES 5

Paella de verduras

Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan / Postre de soja

VIERNES 12

Coditos napolitana

Bacalao al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan / Postre de soja

VIERNES 19

Patatas aliñadas

Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Postre de soja

VIERNES 26



El menú de tu hijo@

CAMPAMENTOS DE VERANO 2024

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

JULIO 2024

LUNES 1

Macarrones con tomate

Filete de ternera a la plancha
lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

LUNES 8

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria

Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

LUNES 15

Macarrones al gratén

Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

LUNES 22

LUNES 29

MARTES 2

Brócoli salteado con zanahoria

Filete de pollo plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 9

Ensalada de arroz

Pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 16

Arroz tres delicias

Filete de merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

MARTES 23

MARTES 30

MIÉRCOLES 3

Lentejas guisadas con puerro y zanahoria

Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 10

Sopa de estrellitas

Hamburguesa a la plancha (burger meat)
Ensalada de lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Garbanzos guisados con calabaza

Tortilla de patata y cebolla
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 24

MIÉRCOLES 31

JUEVES 4

Ensalada alemana

Filete de abadejo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

JUEVES 11

Lentejas con verduras

Tortilla francesa
lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

JUEVES 18

Crema de calabacín

Cinta de lomo adobada al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

JUEVES 25

VIERNES 5

Paella de verduras

Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan / Yogurt

VIERNES 12

Coditos napolitana

Bacalao al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan / Yogurt

VIERNES 19

Patatas aliñadas

Albóndigas a la jardinera
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogurt

VIERNES 26

