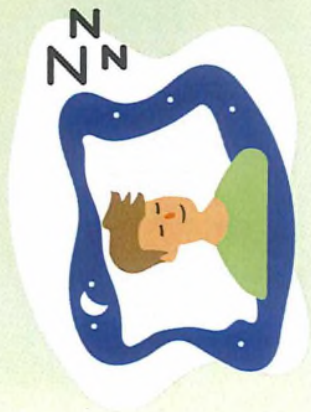




CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
ARCE



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES, 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 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...



Para cenar puedo comer como primero...



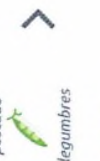
SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



lácteos



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIA!

damosrespuesta@damosrespuesta.co

Entidades colaboradoras:



El menú de tu hijo

Menús elaborados por el Depto. de Dietética y Nutrición de APKCF

CEIP VIRGEN DE LA ENCINA CAMPAMENTO VERANO 2022

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



LUNES 4

Lentejas guisadas con arroz
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco

637,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:19,2g -
HC:87,5g AGS:3,1g - Azúcares:19,0g -

LUNES 11

Macarrones
a la carbonara
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca/Pan blanco

804,7Kcal - Prot:33,8g - Lip:32,4g -
HC:91,1g AGS:8,7g - Azúcares:19,9g -

LUNES 18

Espaguetis gratinados
Cinta de lomo
Ens. Lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco

585,8Kcal - Prot:16,0g - Lip:15,7g -
HC:90,5g AGS:3,5g - Azúcares:19,9g -

LUNES 25

FESTIVO

MARTES 5

Crema de zanahoria
Hamburguesa a la plancha
Pisto con verduras
Fruta fresca
Pan blanco/integral

618,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:31,3g -
HC:59,8g AGS:1,3g - Azúcares:26,0g -

MARTES 12

Ensalada Alemana
Tortilla francesa con loncha de pavo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/integral

651,8Kcal - Prot:28,7g - Lip:29,6g -
HC:69,1g AGS:5,9g - Azúcares:16,6g -

MARTES 19

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Cocido completo
Fruta fresca
Pan
Pan blanco/integral

578,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g -
HC:86,7g AGS:2,8g - Azúcares:19,2g -

MARTES 26

Sopa de estrellitas
Albóndigas con tomate casero
y albahaca (Burguer meat)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan Blanco/Integral

689,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:32,3g -
HC:71,4g AGS:1,1g - Azúcares:18,9g -

MIÉRCOLES 6

Ensalada de pasta con huevo,
tomate y maíz
Merluza romana
Lechuga, col y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco

694,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:29,0g -
HC:79,9g AGS:4,4g - Azúcares:17,4g -

MIÉRCOLES 13

Garbanzos guisados con calabaza
Ragout de ternera a la jardinera
Patatas fritas
Fruta fresca
Pan blanco

855,8Kcal - Prot:33,3g - Lip:36,8g -
HC:90,4g AGS:10,5g - Azúcares:20,1g -

MIÉRCOLES 20

Patatas a la riojana
Revuelto de queso
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco

710,7Kcal - Prot:32,9g - Lip:32,8g -
HC:67,4g AGS:11,1g - Azúcares:17,8g -

MIÉRCOLES 27

Juñetas blancas con verduras
Filete de Merluza salsa verde
Tomate aliñado
Fruta fresca
Pan blanco

581,6Kcal - Prot:28,4g - Lip:18,0g -
HC:71,2g AGS:2,5g - Azúcares:18,1g -

JUEVES 7

Judías verdes al ajillo
Guiso de magro con patatas
Fruta fresca
Pan blanco/integral

589,1Kcal - Prot:33,6g - Lip:18,7g - HC:67,6g
AGS:4,7g - Azúcares:19,2g - Sal:2,3g

JUEVES 14

Brócoli al ajillo
Canelones de atún con tomate
bechamel gratinados
Tomate aliñado
Fruta fresca
Pan blanco/integral

602,0Kcal - Prot:16,4g - Lip:25,6g -
HC:71,5g AGS:6,1g - Azúcares:27,2g -

JUEVES 21

Alubias pintas estofadas
Merluza a la mediterranea
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan Blanco/Integral

495,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:11,2g -
HC:66,1g AGS:1,5g - Azúcares:18,9g -

JUEVES 28

Coliflor al ajoarriero
Estofado de pollo en pepitoria
Patatas fritas
Fruta fresca
Pan Blanco/Integral

618,2Kcal - Prot:30,3g - Lip:26,6g -
HC:60,4g AGS:6,0g - Azúcares:18,7g -

VIERNES 1

Sopa de ave con fideos
Calabas rebosadas
Ensalada de lechuga y maíz
Natillas de vainilla
Pan blanco

580,2Kcal - Prot:17,5g - Lip:22,4g -
HC:74,9g AGS:5,2g - Azúcares:19,2g -

VIERNES 8

Arroz a banda
Jamoncitos de pollo al horno
con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan blanco

744,5Kcal - Prot:37,0g - Lip:25,1g -
HC:91,8g AGS:6,9g - Azúcares:22,0g -

VIERNES 15

Paeña valenciana
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan blanco

715,1Kcal - Prot:31,9g - Lip:21,7g -
HC:95,6g AGS:5,2g - Azúcares:23,0g -

VIERNES 22

Arroz con salsa de tomate
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur sabor
Pan blanco

724,4Kcal - Prot:35,8g - Lip:24,6g -
HC:88,8g AGS:6,9g - Azúcares:23,3g -

VIERNES 29

Ensalada de lacitos
Gallo San Pedro andaluz
Ensalada de lechuga y
aceitunas
Yogur sabor

725,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:26,9g -
HC:87,1g AGS:5,5g - Azúcares:25,5g -

