



# 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 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 > verdura > pasta/arroz

verdura > pasta/arroz > verdura > pasta/arroz

legumbres > pasta/arroz > verdura > pasta/arroz

Para cenar puedo comer como primero...

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...

huevo > carne > pescado > huevo

pescado > carne > huevo > verdura

legumbres > verdura > huevo > verdura

Para cenar puedo comer como segundo...

### POSTRE

fruta

lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



# El menú de tu hijo

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

CEIP VIRGEN DE LA ENCINA (Sin frutos secos) **CAMPAMENTO VERANO 2022**

\* Sin trazas de **FRUTOS SECOS**

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

## VIERNES 1

Sopa de ave con fideos  
Calamar rabas rebozadas  
Ensalada de lechuga y maíz  
Natillas de vainilla  
(postre sin trazas de frutos secos)  
Pan blanco

## VIERNES 8

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

## VIERNES 15

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

## VIERNES 22

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

## VIERNES 29

Ensalada de lacticos  
Gallo San Pedro andaluza  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur sabor  
Pan blanco

## JUEVES 7

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

## JUEVES 14

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

## JUEVES 21

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

## JUEVES 28

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

## MIÉRCOLES 6

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

## MIÉRCOLES 13

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

## MIÉRCOLES 20

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

## MIÉRCOLES 27

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

## MARTES 5

Crema de zanahoria  
Hamburguesa a la plancha  
Plisto con verduras  
Fruta fresca  
Pan blanco/Integral

## MARTES 12

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

## MARTES 19

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

## MARTES 26

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

## LUNES 4

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

## LUNES 11

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

## LUNES 18

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

## LUNES 25

**FESTIVO**



# El menú de tu hij@

CEIP VIRGEN DE LA ENCINA (Sin legumbres) por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F.E. CAMPAMENTO VERANO 2022

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



**LUNES 4**  
Patatas guisadas con verduras  
Tortilla francesa casera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco



**LUNES 11**  
Macarrones  
con salsa de tomate  
Escalope de pollo empanado  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca/Pan blanco



**LUNES 18**  
Espaguetis gratinados  
Cinta de lomo  
Ens. Lecchuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco



**LUNES 25**  
**FESTIVO**

**MARTES 5**  
Crema de zanahoria  
Pechuga de pavo a la plancha  
Pisto con verduras  
Fruta fresca  
Pan blanco/Integral

**MARTES 12**  
Ensalada de patata (sin embutido)  
Tortilla francesa casera  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Integral

**MARTES 19**  
Sopa de ave con fideos ecológicos  
Pollo con morcillo,  
patata y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Integral

**MARTES 26**  
Sopa de estrellitas  
Lomo de cerdo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan Blanco/Integral

**MIÉRCOLES 6**  
Ensalada de pasta con huevo,  
tomate y maíz  
Merluza romana  
Lechuga, col y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco

**MIÉRCOLES 13**  
Crema de calabaza  
Ragout de ternera a la jardinera  
(sin guisantes)  
Patatas fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco

**MIÉRCOLES 20**  
Patatas guisadas con zanahoria  
Revuelto de queso  
Ensalada de lechuga y zanahoria.  
Fruta fresca  
Pan blanco

**MIÉRCOLES 27**  
Arroz con tomate  
Filete de Merluza salsa verde  
(sin guisantes)  
Tomate aliñado  
Fruta fresca  
Pan blanco

**JUEVES 7**  
Coliflor ajoarriero  
Guiso de magro con patatas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Integral

**JUEVES 14**  
Brócoli al ajillo  
Cinta de lomo  
a la plancha  
Tomate aliñado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Integral

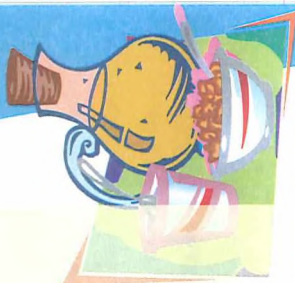
**JUEVES 21**  
Crema de verduras  
Merluza a la mediterranea  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan Blanco/Integral  
Pan blanco

**JUEVES 28**  
Coliflor al ajoarriero  
Estofado de pollo en pepitoria  
Patatas fritas  
Fruta fresca  
Pan Blanco/Integral

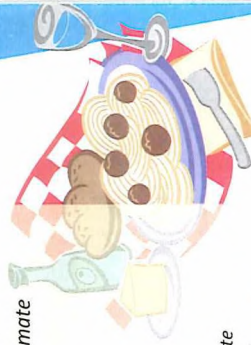
**VIERNES 1**  
Sopa de ave con fideos  
Calamar rabas rebazadas  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan blanco



**VIERNES 8**  
Arroz a banda  
Jamoncitos de pollo al horno  
con hierbas provenzales  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan blanco



**VIERNES 15**  
Paella valenciana  
(sin j. verde ni guisantes)  
Varitas de merluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan blanco



**VIERNES 22**  
Arroz con salsa de tomate  
Pollo asado en su jugo  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur sabor  
Pan blanco



**VIERNES 29**  
Ensalada de lacitos  
Gallo San Pedro andaluza  
Ensalada de lechuga y  
aceitunas  
Yogur sabor

# El menú de tu hijo

Menús elaborados por el Depto. de Dietética y Nutrición de A.P.C.F.

CAMPAMENTO VERANO 2022

CEIP VIRGEN DE LA ENCINA (Sin paraguaya, melocotón ni albaricoque)

\* Fruta excepto  
PARAGUAYA,  
MELOCOTÓN y  
ALBARICOQUE

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

## VIERNES 1

Sopa de ave con fideos  
Calamar rabas rebozadas  
Ensalada de lechuga y maíz  
Natillas de vainilla  
Pan blanco

## VIERNES 8

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

## VIERNES 15

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

## VIERNES 22

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

## VIERNES 29

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

## JUEVES 7

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

## JUEVES 14

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

## JUEVES 21

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

## JUEVES 28

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

## MIÉRCOLES 6

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

## MIÉRCOLES 13

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

## MIÉRCOLES 20

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

## MIÉRCOLES 27

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

## MARTES 5

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

## MARTES 12

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

## MARTES 19

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

## MARTES 26

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

## LUNES 4

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

## LUNES 11

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

## LUNES 18

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

## LUNES 25

FESTIVO



# El menú de tu hijo

Más elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.P.C.F.

CEIP VIRGEN DE LA ENCINA (Sin melón) **CAMPAMENTO VERANO 2022**

\* Fruta excepto  
**MELÓN**

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

## VIERNES 1

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

## VIERNES 8

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

## VIERNES 15

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

## VIERNES 22

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

## VIERNES 29

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

## JUEVES 7

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

## JUEVES 14

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

## JUEVES 21

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

## JUEVES 28

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

## MIÉRCOLES 6

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

## MIÉRCOLES 13

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

## MIÉRCOLES 20

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

## MIÉRCOLES 27

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

## MARTES 5

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

## MARTES 12

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

## MARTES 19

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

## MARTES 26

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

## LUNES 4

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

## LUNES 11

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

## LUNES 18

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

## LUNES 25

**FESTIVO**

