



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



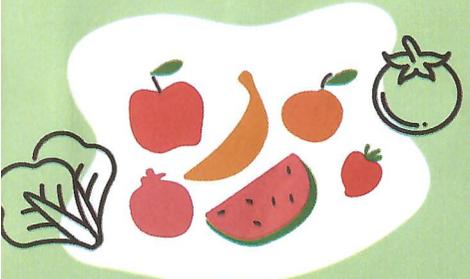
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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...	Para cenar puedo comer como primero...	
verdura	pasta/arroz	
pasta/arroz	verdura	
legumbres	verdura	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...	
huevo	carne	pescado
pescado	huevo	carne
legumbres	verdura	huevo

POSTRE

fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p> <p>Crema de verduras y garbanzos con pollo ¹³ Lácteo 2, pan * y agua</p> <p>MERIENDA Papilla de frutas</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras con huevo ^{3,13} Lácteo 2, pan * y agua</p> <p>MERIENDA Papilla de frutas</p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras con merluza ^{4,13} Lácteo 2, pan * y agua</p> <p>MERIENDA Papilla de frutas</p>
<p>6</p> <p>Crema de verduras con lenguadina ^{4,13} Lácteo 2, pan * y agua</p> <p>MERIENDA Papilla de frutas</p> <p>513,24 Kcal 51,13 g HC 21,98 g Lip 23,44 g Prot</p>	<p>7</p> <p>Crema de verduras y lentejas con huevo ^{3,13} Lácteo 2, pan * y agua</p> <p>MERIENDA Papilla de frutas</p> <p>490,11 Kcal 17,99 g HC 63,76 g Lip 23,04 g Prot</p>	<p>8</p> <p>Crema de verduras con ternera ¹³ Lácteo 2, pan * y agua</p> <p>MERIENDA Papilla de frutas</p> <p>471,39 Kcal 60,03 g HC 14,29 g Lip 22,48 g Prot</p>	<p>9</p> <p>Crema de verduras con pollo ^{4,13} Lácteo 2, pan * y agua</p> <p>MERIENDA Papilla de frutas</p> <p>482,1 Kcal 74,73 g HC 9,32 g Lip 20,55 g Prot</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras con bacalao ^{4,13} Lácteo 2, pan * y agua</p> <p>MERIENDA Papilla de frutas</p> <p>521,24Kcal 58,93 g HC 20,76 g Lip 17,27 g Prot</p>
<p>13</p> <p>Crema de verduras con huevo ^{3,13} Lácteo 2, pan * y agua</p> <p>MERIENDA Papilla de frutas</p>	<p>14</p> <p>Crema de verduras y garbanzos con cinta de lomo ¹³ Lácteo 2, pan * y agua</p> <p>MERIENDA Papilla de frutas</p>	<p>15</p> <p>Crema de verduras con lenguadina ^{4,13} Lácteo 2, pan * y agua</p> <p>MERIENDA Papilla de frutas</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras con pavo ¹³ Lácteo 2, pan * y agua</p> <p>MERIENDA Papilla de frutas</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras con pescado ^{4,13} Lácteo 2, pan * y agua</p> <p>MERIENDA Papilla de frutas</p>
<p>20</p> <p>Crema de verduras y lentejas con lomo ¹³ Lácteo 2, pan * y agua</p> <p>MERIENDA Papilla de frutas</p>	<p>21</p> <p>Crema de verduras con huevo ^{3,13} Lácteo 2, pan * y agua</p> <p>MERIENDA Papilla de frutas</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras con merluza ^{4,13} Lácteo 2, pan * y agua</p> <p>MERIENDA Papilla de frutas</p>	<p>23</p> <p>Crema de verduras con pollo ^{4,13} Lácteo 2, pan * y agua</p> <p>MERIENDA Papilla de frutas</p>	<p>24</p> <p>FELIZ VERANO</p>
<p>27</p> <p>VACACIONES</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES</p>	<p>30</p> <p>VACACIONES</p>	



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Arroz con salsa de tomate
Rabas de calamar 1,4,5,6,2T,3T,8T,13
Zanahorias baby
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada

600,89 Kcal 84,02 g HC 27,95 g Lip 20,20 g Prot

13

Puré de Judías verdes
Tortilla de jamón 3
Elsalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada

602,39 Kcal 28.01 g HC 41,37 Lip 29,52 g Prot

20

Lentejas estofadas con verduras 1, 13
Lomo de sajonia
con patatas dado 13
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada

655.83 Kcal 75.31 g HC 20.05 g Lip 37.11 g Prot

27

VACACIONES

7

Lentejas estofadas con verduras 1, 13
Tortilla de patata y calabacín 3,13
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Bocadillo de pavo

833,46 Kcal 100,96 g HC 27,95 g Lip 36,13 g Prot

14

Garbanzos estofados 13
Escalope de lomo empanado 1,3
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de chorizo

693,64 Kcal 69,08 g HC 31.31 g Lip 33.99 g Prot

21

Puré de guisantes 1,3T
Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8T,13
Tomates aliñados
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Bocadillo de jamón york

529 Kcal 65,30 g HC 19.92 g Lip 22.20 g Prot

28

VACACIONES

1

Sopa de fideos 1,3T
Garbanzos, patata 13, zanah, ternera
chorizo,pollo,tocino y repollo
Yogur 2, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada
609.55 Kcal 62.52 g HC 26.44 g Lip 26.99 g Prot

8

Puré de zanahoria 13
Ragout de ternera 1, 13
con patatas dado 13
Yogur 2, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada

732.93 Kcal 80.4 g HC 32.1 g Lip 25.16 g Prot

15

Espirales carbonara 1,2,3T
Lenguadina al limón,4
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada

849,39 Kcal 74,388 g HC 45,62g Lip 35,25 g Prot

22

Macarrones con soja y pollo 1,3T,8
Merluza a la bilbaína 4
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur 2, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada

546,44 Kcal 75,77 g HC 13.06 g Lip 31.25 g Prot

29

VACACIONES

2

Arroz con verduras y pollo 1, 3T
Tortilla de queso 3, 4
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Quesito con biscotes
630.85 Kcal 71.32 g HC 27.83 g Lip 23.83 g Prot

9

Sopa de picadillo con huevo 1,3
Muslitos de pollo en salsa 1
patatas fritas 13
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Bocadillo de nocilla

621.03 Kcal 53.52 g HC 27.62 g Lip 37.2 g Prot

16

Crema de calabacín 13
Pavo al curry
con cous cous 1, 2T,3T, 9T
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Quesito con biscotes

473,7 Kcal 74,73 g HC 9,32 g Lip 20,55 g Prot

23

COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO
Sopa de picadillo
Pizza Especial Casera
Postre casero de limón

428,16Kcal 58,20 g HC 15.03 g Lip 15,10 g Prot

30

VACACIONES

3

Crema de verduras 13
Merluza rebozada 1,4
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Helado, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada
441 Kcal 40.21 g HC 22,10 g Lip 20,40 g Prot

10

Macarrones con tomate 1,3T
Bacalao empanado 1,4,5,6,2T,3T,8T,13
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Mousse de yogur 2, 1T, 9T, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada

694,41 Kcal 64,53 g HC 35,40 Lip 29,42 g Prot

17

Paella mixta 4,5,6
Palometa con salsa barbacoa casera 4,5,6,8
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Helado 2,1T,9T, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada

677,04 Kcal 82,22 g HC 16,44 g Lip 40,82 g Prot

24

FELIZ VERANO



JUNIO 2022

MENÚ

BASAL



Centro Educativo Zola
Villafranca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Arroz con salsa de tomate
Rabas de calamar 1,4,5,6,2T,3T,8T,13
Zanahorias baby
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada

729,90 Kcal 75,268 g HC 32,23 g Lip 34,18 g Prot

13

Judías verdes salteadas
Tortilla de jamón 3
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada

540,64 Kcal 13,89 g HC 41,37 g Lip 28,14 g Prot

20

Lentejas estofadas con verduras 1, 13
Lomo de sajonia
con patatas dado 13
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada

780,75 Kcal 89,66 g HC 23,87 g Lip 44,18 g Prot

27

VACACIONES

7

Lentejas estofadas con verduras 1, 13
Tortilla de patata y calabacín 3,13
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Bocadillo de pavo

988,79 Kcal 88,78 g HC 54,55 g Lip 35,74 g Prot

14

Ensalada de garbanzos
Escalope de lomo empanado 1,3
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de chorizo

802,79 Kcal 79,27 g HC 28,82 g Lip 56,52 g Prot

21

Guisantes con jamón
Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8T,13
Tomates aliñados
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Bocadillo de jamón york

521,24Kcal 58,93 g HC 20,76 g Lip 17,27 g Prot

28

VACACIONES

1

Sopa de fideos 1,3T
Garbanzos, patata 13, zanah, ternera
chorizo,pollo,tocino y repollo
Yogur 2, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada
727,01 Kcal 93,26 g HC 23,56 g Lip 28,19 g Prot

8

Pure de zanahoria 13
Ragout de ternera 1, 13
con patatas dado 13
Yogur 2, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada

949,81 Kcal 89,19 g HC 46,66 g Lip 38,24 g Prot

15

Espirales carbonara 1,2,3T
Lenguadina al limón,4
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada

869,69 Kcal 62,92 g HC 47,73 g Lip 47,73 g Prot

22

Macarrones con soja y pollo 1,3T,8
Merluza a la bilbaína 4
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur 2, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada

607,38Kcal 76,15 g HC 16,15 g Lip 39,30 g Prot

29

VACACIONES

2

Arroz con verduras y pollo 1,3T
Tortilla de queso 3, 4
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Quesito con biscotes
701,9Kcal 65,17 g HC 37,62 g Lip 25,66 g Prot

9

Salmorejo 1,3
Muslitos de pollo en salsa 1
patatas fritas 13
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Bocadillo de nocilla

794,14 Kcal 56,17 g HC 48,15 g Lip 34,16 g Prot

16

Crema de calabacín 13
Pavo al curry
con cous cous 1, 2T,3T, 9T
Fruta fresca, pan * y agua
MERIENDA
Quesito con biscotes

563,93 Kcal 88,97 g HC 24,46 g Prot 11,09 g Lip

23

COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO
Sopa de picadillo
Pizza Especial Casera
Postre casero de limón

636Kcal 78,04 g HC 25,40 g Lip 23,94 g Prot

30

VACACIONES

3

Ensaladilla rusa 3,4,8
Merluza rebozada 1,4
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Helado, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada
855,96Kcal 21 g HC 66,25 g Lip 31,40 g Prot

10

Ensalada de pasta 1,3T
Bacalao empanado 1,4,5,6,2T,3T,8T,13
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Mousse de yogur 2, 1T, 9T, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada

909,13 Kcal74,26 g HC 53,30 g Lip 33,16 g Prot

17

Paella mixta 4,5,6
Palometa con salsa barbacoa casera 4,5,6,8
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Helado 2,1T,9T, pan * y agua
MERIENDA
Fruta de temporada

677,04 Kcal 82,22 g HC 16,44 g Lip 40,82 g Prot

24

FELIZ VERANO