



Créa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
ARCE



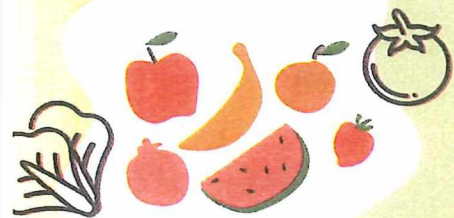
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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:





SEPTIEMBRE 2023

MENÚ

1 AÑO

Centro Educativo Zola
Villafranca

VIERNES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

5 1 gluten; 2 leche; 3 huevo; 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos; 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo; 13 sulfitos; 14 altramuces; T trazas	6	6 Crema de verduras con huevo 13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS	7 Crema de verduras con ternera 13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS	8 Crema de verduras con lenguadina 4,13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS
11 Crema de verduras con merluza 4,13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS	12 Crema de verduras y calabaza con pollo 13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS	13 Crema de verduras y alubias blancas con huevo 13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS	14 Crema de verduras con bacalao 4,13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS	15 Crema de verduras con lomo 13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS
18 Crema de verduras con lenguado 4,13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS	19 Crema de verduras y garbanzos con huevo 13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS	20 Crema de verduras con merluza 4,13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS	21 Crema de verduras y judías verdes con pavo 13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS	22 Crema de verduras con magro de cerdo 13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS
25 Crema de verduras con merluza 4,13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS	26 Crema de verduras y garbanzos con ternera 13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS	A 27 Crema de verduras y legumbres con pescado 13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS	28 Crema de verduras y calabacín con pollo 13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS	29 Crema de verduras y lentejas con huevo 3,13 Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA: PAPILLA DE FRUTAS



SEPTIEMBRE 2023

MENÚ

INFANTIL



Centro Educativo Zola
Villafranca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 gluten; 2 leche; 3 huevo;
4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos;
7 cacahuestes; 8 soja; 9 frutos secos
10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo;
13 sulfitos; 14 altramuzes; T trazas
*Pan: contiene gluten, puede contener
trazas de sésamo y frutos secos

Arroz con tomate
Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8,13
ensalada de lechuga, tomate y maíz
yogur 2, pan* y agua

Crema de verduras 13
Albóndigas en salsa 1, 13
con patatas panaderas 13
Fruta fresca, pan* y agua
Quesitos, biscotes

Espirales carbonara 1,2,3T,
Lenguadina al limón 4
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Helado 2,1T,9T, pan* y agua

595,41 Kcal 90,95 g HC 17,9 g Lip 15,93 g Prot

566,4 Kcal 70,76 g HC 21,19 g Lip 19,45 g Prot

651,79 Kcal 70,98 g HC 28,2 g Lip 26,76 g Prot

11

Paella pollo
Merluza a la romana 1, 4
Ensalada; Lechuga, tomate y zanah.
Fruta fresca, pan* y agua

627,12 Kcal 66,94 g HC 9,99 g Lip 22,4 g Prot

12

Crema de calabaza 13
Pollo en salsa 1
con arroz integral
Fruta fresca, pan* y agua
Bocadillo pavo

597,49 Kcal 76,5 g HC 22,06 g Lip 19,14 g Prot

13

Alubias estofadas con chorizo 13
Tortilla de atún 3,4,13
Zanahorias baby
yogur 2, pan* y agua

561,71 Kcal 77,09 g HC 14,36 g Lip 29,58 g Prot

14

Macarrones boloñesa 1,3T
Lenguado a la bilbaína 4
con patatas horno 13
Fruta, pan* y agua
Bocadillo chorizo

455,2 Kcal 55,73 g HC 14,99 g Lip 20,48 g Prot

15

Puré de verduras 13
Cinta de lomo empanada 1
Tomates aliñados
Mousse de Yogur natural 2,1T,9T, pan* y agua

613,03 Kcal 85,65 g HC 17,89 g Lip 21,45 g Prot

18

Coditos con tomate 1,3T
Limanda al horno 4
Lechuga, tomate y zanahoria
Fruta, pan* y agua

484,53 Kcal 72,08 g HC 10,01 g Lip 22,57 g Prot

19

Garbanzos con verduras 13
Tortilla con jamón 3,13
ensalada con tomate y maíz
Fruta, pan* y agua
Bocadillo queso

483,06 Kcal 63,12 g HC 13,27 g Lip 22,34 g Prot

20

Patatas con magro 13
Merluza al ajillo 4
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur 2, pan* y agua

583,07 Kcal 60,83 g HC 23,97 g Lip 28,64 g Prot

21

Judías verdes con tomate
Tacos de pollo estofado
con patatas 13
Fruta, pan* y agua
Bocadillo jamon york

586,69 Kcal 64,76 g HC 19,87 g Lip 33,55 g Prot

22

Puré de verduras 13
San Jacobo de jamón y queso 1,2,3,4,5,6,8
Ensalada: lechuga, zanahoria y maíz
Helado 2,1T,9T, pan* y agua

636,68 Kcal 80,23 g HC 27,15 g Lip 14,61 g Prot

25

Espaguetis con pollo 1,3T
Abadejo 1,4
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta, pan* y agua

551,16 Kcal 73,93 g HC 15,74 g Lip 26,33 g Prot

26

Crema de verduras 13
Albóndigas en salsa de verduritas 1,8
Patatas panaderas 13
Fruta, pan* y agua
Bocadillo salchichon

460,41 Kcal 56,58 g HC 14,99 g Lip 20,61 g Prot

27

Arroz a banda 4,5
Merluza al horno 4
Ensalada: lechuga, tomate y aceitunas
Yogur 2, pan* y agua

726,49 Kcal 63,85 g HC 35,19 g Lip 32,05 g Prot

28

Crema de calabacín 13
Pollo en salsa
Patatas fritas 13
Fruta, pan* y agua
Bocadillo nocilla

495,61 Kcal 66,34 g HC 14,88 g Lip 21,13 g Prot

29

Lentejas "ECO" estofadas con verduras 1,13
Tortilla de patata y calabacín 3,13
Ensalada: lechuga, zanahoria y maíz
Yogur local 2, pan* y agua

693,2 Kcal 64,87 g HC 31,34 g Lip 34,7 g Prot



SEPTIEMBRE 2023

MENÚ

INFANTIL

Centro Educativo Zola
Villafranca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 gluten; 2 leche; 3 huevo;
4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos;
7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos
10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo;
13 sulfitos; 14 altramuces; T trazas
*Pan: contiene gluten, puede contener
trazas de sésamo y frutos secos

Arroz con tomate
Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8,13
ensalada de lechuga, tomate y maíz
yogur 2, pan* y agua

Crema de verduras 13
Albóndigas en salsa 1, 13
con patatas panaderas 13
Fruta fresca, pan* y agua
Quesitos, biscotes

Espirales carbonara 1,2,3T,
Lenguadina al limón 4
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Helado 2,1T,9T, pan* y agua

595,41 Kcal 90,95 g HC 17,9 g Lip 15,93 g Prot

566,4 Kcal 70,76 g HC 21,19 g Lip 19,45 g Prot

651,79 Kcal 70,98 g HC 28,2 g Lip 26,76 g Prot

11

Paella pollo
Merluza a la romana 1, 4
Ensalada; Lechuga, tomate y zanah.
Fruta fresca, pan* y agua

627,12 Kcal 66,94 g HC 9,99 g Lip 22,4 g Prot

12

Crema de calabaza 13
Pollo en salsa 1
con arroz integral
Fruta fresca, pan* y agua
Bocadillo pavo

597,49 Kcal 76,5 g HC 22,06 g Lip 19,14 g Prot

13

Alubias estofadas con chorizo 13
Tortilla de atún 3,4,13
Zanahorias baby
yogur 2, pan* y agua

561,71 Kcal 77,09 g HC 14,36 g Lip 29,58 g Prot

14

Macarrones boloñesa 1,3T
Lenguado a la bilbaína 4
con patatas horno 13
Fruta, pan* y agua
Bocadillo chorizo

455,2 Kcal 55,73 g HC 14,99 g Lip 20,48 g Prot

15

Puré de verduras 13
Cinta de lomo empanada 1
Tomates aliñados
Mousse de Yogur natural 2,1T,9T, pan* y agua

613,03 Kcal 85,65 g HC 17,89 g Lip 21,45 g Prot

18

Coditos con tomate 1,3T
Limanda al horno 4
Lechuga, tomate y zanahoria
Fruta, pan* y agua

484,53 Kcal 72,08 g HC 10,01 g Lip 22,57 g Prot

19

Garbanzos con verduras 13
Tortilla con jamón 3,13
ensalada con tomate y maíz
Fruta, pan* y agua
Bocadillo queso

483,06 Kcal 63,12 g HC 13,27 g Lip 22,34 g Prot

20

Patatas con magro 13
Merluza al ajillo 4
Ensalada: lechuga, tomate y aceitunas
Yogur 2, pan* y agua

583,07 Kcal 60,83 g HC 23,97 g Lip 28,64 g Prot

21

Judías verdes con tomate
Tacos de pollo estofado
con patatas 13
Fruta, pan* y agua
Bocadillo jamon york

586,69 Kcal 64,76 g HC 19,87 g Lip 33,55 g Prot

22

Puré de verduras 13
San Jacobo de jamón y queso 1,2,3,4,5,6,8
Ensalada: lechuga, zanahoria y maíz
Helado 2,1T,9T, pan* y agua

636,68 Kcal 80,23 g HC 27,15 g Lip 14,61 g Prot

25

Espaguetis con pollo 1,3T
Abadejo 1,4
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta, pan* y agua

551,16 Kcal 73,93 g HC 15,74 g Lip 26,33 g Prot

26

Crema de verduras 13
Albóndigas en salsa de verduras 1,8
Patatas panaderas 13
Fruta, pan* y agua
Bocadillo salchihon

460,41 Kcal 56,58 g HC 14,99 g Lip 20,61 g Prot

27

Arroz a banda 4,5
Merluza al horno 4
Ensalada: lechuga, tomate y aceitunas
Yogur 2, pan* y agua

726,49 Kcal 63,85 g HC 35,19 g Lip 32,05 g Prot

28

Crema de calabacín 13
Pollo en salsa
Patatas fritas 13
Fruta, pan* y agua
Bocadillo nocilla

495,61 Kcal 66,34 g HC 14,88 g Lip 21,13 g Prot

29

Lentejas "ECO" estofadas con verduras 1,13
Tortilla de patata y calabacín 3,13
Ensalada: lechuga, zanahoria y maíz
Yogur local 2, pan* y agua

693,2 Kcal 64,87 g HC 31,34 g Lip 34,7 g Prot



SEPTIEMBRE 2023

MENÚ

4º PRIMARIA-4º ESO



Centro Educativo Zola
Villafranca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 gluten; 2 leche; 3 huevo;
4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos;
7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos
10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo;
13 sulfitos; 14 altramuces; T trazas
*Pan: contiene gluten, puede contener

Arroz con tomate
Ensalada de arroz
Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8,13
Tortilla de queso 2,3,13
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Verduras salteadas
Yogur 2, pan* y agua
708,82 Kcal 108,27 g HC 21,31 g Lip 18,97 g Prot

Gazpacho
Crema de verduras 13
Albóndigas en salsa 1,13
Ragout de ternera en salsa 1,13
con patatas panaderas 13
Ensalada; lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca, pan* y agua
674,29 Kcal 84,24 g HC 25,23 g Lip 23,16 g Prot

Espirales a la carbonara 1,2,3T
Ensalada de pasta 1,3T
Jurel al ajillo y limón 1,4
Jurel encbollado 4
Ensalada: lechuga, tomate y aceitunas
Calabacín al horno
Helado 2, pan* y agua
775,94 Kcal 84,5 g HC 33,57 g Lip 31,86 g Prot

Paella pollo 4,5
Arroz tres delicias 3
Merluza romana 1,4
Merluza horno 4
Ensalada: lechuga, tomate y zanahoria
Guisantes salteados
Fruta fresca, leche 2, pan* y agua

Crema de calabaza 13
Calabaza gratinada 1,2
Jamoncitos de pollo en salsa
Alitas de pollo a la barbacoa 1
con arroz integral
Ensalada: Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca, leche 2, pan* y agua
Bocadillo pavo

Alubias estofadas con chorizo 1,13
Ensalada de alubias
Tortilla de atún 3,4,13
Huevos gratinados con bechamel 1,2,3
Maíz salteado
Zanahoria baby salteada
Yogur 2, pan* y agua

Ensalada de pasta "ECO" 1,3T
Macarrones a la marinera 1,3T,4,5
Bacalao a la bilbaína 1,4
Bacalao empanado 1,2,3,4,5,6,8
Patatas al horno 13
Pisto casero
Fruta fresca, leche 2, pan* y agua
Bocadillo chorizo

Ensaladilla rusa 3,4,13
Patatas gratinadas con queso y bacon 2,13
Cinta de lomo empanada 1
Cinta de lomo a la plancha
Champiñones salteados
Tomates aliñados con orégano
Mousse de Yogur natural 2,1T,9T, pan* y agua

839,49 Kcal 93,24 g HC 13,91 g Lip 31,2 g Prot

762,52 Kcal 95,03 g HC 30,14 g Lip 21,96 g Prot

782,38 Kcal 107,37 g HC 20 g Lip 41,21 g Prot

734,03 Kcal 77,62 g HC 20,88 g Lip 28,52 g Prot

853,87 Kcal 119,3 g HC 24,92 g Lip 29,88 g Prot

Coditos con tomate 1,3T
Coditos con verduras 1,3T
Limanda al limón 4
Limanda en salsa verde 4
Ensalada: Lechuga, tomate y zanahoria
Guisantes salteados
Fruta fresca, leche 2, pan* y agua

Garbanzos con verduras 1,13
Ensalada de garbanzos 3,4,13
Tortilla con jamón 3,13
Huevos rellenos 3,4,8
con ensalada de tomate y maíz
Brócoli salteado
Fruta fresca, leche 2, pan* y agua
Bocadillo queso

Patatas con magro 13
Ensalada campera 3,4,13
Jurel con salsa de ajillo 4,5T,6T
Jurel con barbacoa casera 4,5T,6T
Ensalada de tomate y aceitunas
Jardinera de verduras
Yogur 2, pan* y agua

Salmorejo Cordobés 1,13
Judías verdes con tomate
Ragout de pavo estofado
Pavo en salsa de curry
cous cous 1,2T,3T,9T
Ensalada lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca, leche 2, pan* y agua
Bocadillo jamon york

Puré de verduras 13
Menestra de verduras al tomillo
San Jacobo de jamón y queso 1,2,3,4,5,6,8
Lomo de sajonia a la plancha
Patatas al horno 13
Ensalada de lechuga, cebolla y atún 4
Helado 2, pan* y agua

801,78 Kcal 102,15 g HC 23,86 g Lip 39,35 g Prot

996,89 Kcal 104,46 g HC 48,8 g Lip 26,54 g Prot

812,13 Kcal 84,73 g HC 33,38 g Lip 39,9 g Prot

817,17 Kcal 90,2 g HC 27,68 g Lip 46,73 g Prot

886,8 Kcal 111,75 g HC 37,81 g Lip 20,35 g Prot

Espaguetis con pollo y soja 1,3T,8
Wok de espaguetis con verduras 1,3T
Calamares a la romana 1,4,5,3T,6,8
Calamares en salsa 4,5
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Champiñones al ajillo
Fruta fresca, leche 2, pan* y agua

Gazpacho
Guisantes con jamón
Albóndigas en salsa con verduras 1,8
Ragout de ternera en salsa
Patatas panaderas 13
Zanahorias baby
Fruta fresca, leche 2, pan* y agua
Bocadillo salchichon

Arroz a banda 4,5
Ensalada de arroz
Merluza a la rebozada 1,4
Filete de merluza al horno 4
Pisto casero
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur 2, pan* y agua

Crema de calabacín 13
Calabacín gratinado 1,2
Jamoncitos de pollo asados
Jamoncitos de pollo al ajillo
Patatas fritas
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca, leche 2, pan* y agua
Bocadillo nocilla

Lentejas ECO con verduras 1,13
Ensalada de lentejas ECO 1
Tortilla de patatas y calabacín 3,13
Huevos villaroy 1,2,3,4,5T,6T,8T,13
Verduras salteadas
Ensalada: lechuga, zanahoria, maíz
Yogur local 2, pan* y agua

767,68 Kcal 102,97 g HC 21,93 g Lip 36,67 g Prot

741,29 Kcal 78,81 g HC 20,88 g Lip 28,71 g Prot

1011,9 Kcal 88,93 g HC 49,01 g Lip 44,64 g Prot

732,43 Kcal 72,32 g HC 33,42 g Lip 30,26 g Prot

965,53 Kcal 90,36 g HC 43,65 g Lip 48,33 g Prot