

## NOVIEMBRE '23

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	1	2	3
		<b>FESTIVO</b>	Crema de calabaza y ternera Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	Crema de verduras variadas Con huevo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS
6	7	8	9	10
Crema de verduras Con cerdo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	Crema de verduras y lentej con limanda Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	Crema de verduras y abadjejo con Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	Crema de judias y huevo Lacteo2 pan y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTA	Crema de verdura y pollo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTA
13	14	15	16	17
Crema de verduras variadas con ternera Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	Pure de verduras con pescado Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	Crema de garbanzos y verduras con pollo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	Crema de verduras con magro Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	Crema de verduras variadas con huevo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS
20	21	22	23	24
Crema de verduras variadas con lenguadina Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTA	Crema de legumbre con huevo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	Crema de judia verde y ternera Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	Crema de verduras con limanda Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	Crema de guisantes y verduras con pollo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS
27	28	29	30	
Crema de verduras con limanda Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	Crema de calabacin y verduras con pavo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	Crema de garbanzos y verdruas con pollo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	Crema de guisantes y verduras Con merluza Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	1	2	3
		FESTIVO	<p>Crema calabaza1,3 Albondigas en salsa1,8 Patata panadera ALMUERZO Bocadillo pavo 603,63 Kcal 55,16 g HC 24,96 g Lip 35,37 g Prot</p>	<p>Arroz "ECO" con salsa de tomate Tortilla de patatas 3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz yogur pan * y agua ALMUERZO Fruta de temporada 706,37 Kcal 90,12 g HC 25,41 g Lip 28,82 g Prot</p>
6	7	8	9	10
<p>Crema de verduras 13 Lomo de sajonia a la plancha Patatas dado 13 Fruta fresca, pan * y agua y leche 2 ALMUERZO Fruta de temporada 704,42 Kcal 76,63 g HC 23,36 g Lip 38,68 g Prot</p>	<p>Lentejas estofadas con verdura 1, 2, Bacalao al horno,1,4 Ensalada, lechuga, tomate y maiz ALMUERZO Bocadillo chorizo 573,08 Kcal 57,43 g HC 23,85 g Lip 28,73 g Prot</p>	<p>Arroz tres delicias 3 Limanda la romana 1,4 Tomate provenzal 1 yogur pan * y agua ALMUERZO Fruta de temporada 681,22 Kcal 99,45 g HC 15,54 g Lip 32,68 g Prot</p>	<p>Judias pintas con verdura 1,13 Tortilla con queso Ensalda lechuga tomatate y remolacha ALMUERZO Quesitos y biscotes 824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot</p>	<p>DIA ALEMANIA Macarrones carbonara Salchicha Frankfurt Pure de patata Bizcocho 630,63 Kcal 64,25 g HC 33,80 g Lip 17,34g Prot</p>
13	14	15	16	17
<p>Puré de verdura 13 Hamburguesa barbacoa 1,8 con patatas dado 13 Fruta fresca pan *, agua y ALMUERZO Fruta de temporada 657.69 Kcal 64,80 g HC 34,86 g Lip 21,17 g Prot</p>	<p>Arroz con pollo y verduras Palometa al horno 1,4 Boniato salteado Fruta fresca, pan *, agua y leche 2 ALMUERZO Bocadillo de salchichón 699,39 Kcal 91,81 g HC 30,7 g Lip 31,65 g Prot</p>	<p>Sopa de fideos 1,13 Consomé Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Ensalada de garbanzos Yogur 2, pan * y agua ALMUERZO Fruta de temporada 771,21 Kcal 99,43 g HC 25,26 g Lip 30,54 g Prot</p>	<p>Patatas estofadas con magro 13,1 Filete de merluza rebozado 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maiz yogur, pan *, agua y leche 2 ALMUERZO Bocadillo queso 602,17 Kcal 86,58 g HC 18,67 g Lip 17,22 g Prot</p>	<p>Espaguetis boloñesa 1,3T,13 Tortilla bonito 3,4,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz yogur, pan * y agua ALMUERZO 555,24Kcal 46,01 HC 31,15 g Lip 21,59 g Prot</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con salsa de tomate Lengüadina al horno 1,4 Maiz salteado 5T,6T,10T yogur, pan *, agua y leche 2 ALMUERZO Fruta de temporada 679,31 Kcal 91,81 g HC 21,37 g Lip 26,76 g Prot</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras 1, 1 Tortilla de patata y calabacín 3, Ensalada: lechuga, tomate y maiz Fruta fresca, pan * y agua y leche 2 ALMUERZO Bocadillo de chorizo 457,51 Kcal 37,11 g HC 13,27 g Lip 26,76g Prot</p>	<p>Judias verdes Albóndigas en salsa 1, 8 Patatas frita 13 Yogur 2, pan * y agua ALMUERZO Fruta de temporada 483,06 Kcal 63,12 g HC 13,27 g Lip 22,34 g Prot</p>	<p>Espirales con tomate y queso 1, 2, 3T Palometa al ajillo 44 Patata hervida 13 Fruta fresca, pan *, agua y leche 2 ALMUERZO Bocadillo nocilla 807,02 Kcal 88,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot</p>	<p>Puré de guisantes y verduras 13 Muslitos de pollo en salsa maiz salteado yogur pan*, agua ALMUERZO Bocadillo de pavo 824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot</p>
27	28	29	30	
<p>Coditosa a la napolitana1, 2, 3TT Rabas calamar4 Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Patata hervida 13 Fruta fresca, pan *, agua y leche 2 ALMUERZO fruta de temporada 648,3 Kcal 85,1 g HC 24,12 g Lip 18,98 g Prot</p>	<p>Crema de calabacín 13 Ragú de ternera estofado Patatas fritas fruta, pan * y agua y leche 2 ALMUERZO BOCADILLO PAVO 603,63 Kcal 55,16 g HC 24,96 g Lip 35,37 g Prot</p>	<p>Sopa de fideos 1,13 Consomé Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Ensalada de garbanzos Mouse de yogur pan * y agua ALMUERZO Fruta de temporada 603,63 Kcal 55,16 g HC 24,96 g Lip 35,37 g Prot</p>	<p>Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan agua 582,24 Kcal 85 g HC 13,28 g Lip 27,93 g Prot</p>	

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	1	2	3
		FESTIVO	Crema calabaza1,3 Calabaza gratinada1,2 Ragut ternera1,1,3 Albóndigas en salsa1,8 Patata panadera Champiñones 1,3 ALMUERZO Bocadillo pavo 758,51 Kcal 99,57 g HC 28,22 g Lip 22,21 g Prot	Arroz "ECO" a banda 4,5,6 Arroz "ECO" con salsa de tomate Tortilla de patatas 3,13 Huevos gratinados 1,2,3 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Zanahorias baby yogur, pan * y agua ALMUERZO Fruta de temporada 826,45 Kcal 105,44 g HC 29,73 g Lip 33,72 g Prot
6	7	8	9	10
Crema de verduras 13 Verduras asadas 10T Lomo de Sajonia a la plancha Magro de cerdo estofado 1 Patatas dado 13 Ensalada: lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan * y agua y leche 2 ALMUERZO Fruta de temporada 824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot	Lentejas estofadas con verdura 1, 2,3 Crema de legumbres1,13 Bacalao al horno,1,4 Bacalao rebozado1,2,3,4,5,6,8 Pisto Ensalada, lechuga, tomate y maíz ALMUERZO Bocadillo chorizo 824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot	Paella con verduras Arroz tres delicias 3 Limanda la romana 1,4 Limanda al limón 1,4 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Tomate provenzal 1 yogur pan * y agua ALMUERZO Fruta de temporada 681,22 Kcal 99,45 g HC 15,54 g Lip 32,68 g Prot	Judías pintas con verdura 1,13 Crema legumbres y verdura1,13 Huevos villaroy1,2,3,4t,5t,6t,8 ,13 Tortilla con queso Verduritas salteadas5t,6t,10t Ensalada lechuga tomate y remolacha ALMUERZO Quesitos y biscotes 824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot	DIA ALEMANIA Macarrones carbonara Salchicha Frankfurt Pure de patata Bizcocho 981,34 Kcal 99,78 g HC 51,01 g Lip 28,13 g Prot
13	14	15	16	17
Puré de verdura 13 Espinacas a la crema 1,2 Hamburguesa con tomate 1,8 Hamburguesa barbacoa 1,8 con patatas dado 13 jardinera de verduras Fruta fresca pan *, agua y ALMUERZO Fruta de temporada 919,96 Kcal 105,89 g HC 36,97 g Lip 38,52 g Prot	Arroz con pollo y verduras Arroz a la milanesa Palometa al horno 1,4 Palometa al limón 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Boniato salteado Fruta fresca, pan *, agua y leche 2 ALMUERZO Bocadillo de salchichón 822,36 Kcal 110,42 g HC 29g Lip 37,1 g Prot	Sopa de fideos 1,13 Consomé Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Ensalada de garbanzos Yogur 2, pan * y agua ALMUERZO Fruta de temporada 902,32 Kcal 116,33 g HC 29,55 g Lip 35,73 g Prot	Patatas estofadas con magro 13,1 Patatas estofadas con verduras 13,1 Filete de merluza al horno 1,4 Filete de merluza rebozado 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Zanahorias baby yogur, pan *, agua y leche 2 ALMUERZO Bocadillo queso 819,62Kcal 72,89g HC 37,23 g Lip 46,03 g Prot	Espaguetis boloñesa 1,3T,13 Espaguetis al ajillo 1,3T Tortilla bonito 3,4,13 Tortilla con chorizo 3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Verduras asadas 10 T yogur, pan * y agua ALMUERZO 861,21 Kcal 74,30 g HC 45,27g Lip 35,36 g Prot
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate Arroz tres delicias 3 Lengüadina a la romana 1,4 Lengüadina al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Maíz salteado 5T,6T,10T yogur, pan *, agua y leche 2 ALMUERZO Fruta de temporada 794,79 Kcal 107,42 g HC 25 g Lip 31,31 g Prot	Lentejas estofadas con verduras 1, 13 Crema de legumbres 1,13 Tortilla de patata y calabacín 3,13 Huevos gratinados 1,2,3 Ensalada: lechuga, tomate y maíz Tomate provenzal 1 Fruta fresca, pan * y agua y leche 2 ALMUERZO Bocadillo de chorizo 891,59 Kcal 73,37 g HC 51,46 g Lip 33,81 g Prot	Judías verdes Menestra salteada Albóndigas en salsa 1, 8 Ragout de ternera 1, 8 en salsa Patatas frita 13 Ensalada lechuga, tomate y aceituna Yogur 2, pan * y agua ALMUERZO Fruta de temporada 735,81 Kcal 83,25 g HC 30,37 g Lip 24,35 g Prot	Espirales con tomate y queso 1, 2, 3T Ensalada de pasta 1, 3T Palometa al ajillo 4 Palometa encebollada 4 Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Patata hervida 13 Fruta fresca, pan *, agua y leche 2 ALMUERZO Bocadillo nocilla 807,02 Kcal 88,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot	Puré de guisantes y verduras 13 Guisantes con jamón Muslitos de pollo en salsa Alitas de pollo en salsa Verduras al horno 13 maíz salteado Yogur pan*, agua ALMUERZO Bocadillo de pavo 824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot
27	28	29	30	
Coditos a la napolitana1, 2, 3T Coditos al ajillo1, 3T Rabas calamar4 Calamar en salsa 4 Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Patata hervida 13 Fruta fresca, pan *, agua y leche 2 ALMUERZO fruta de temporada 807,02 Kcal 88,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot	Crema de calabacín 13 Calabacín gratinado 1,2 Ragú de ternera estofado Pavo a la barbacoa Patatas fritas Ensalada de lechuga, tomate y maíz fruta, pan * y agua y leche 2 ALMUERZO BOCADILLO PAVO 706,25 Kcal 64,54 g HC 29,2 g Lip 41,38 g Prot	Sopa de fideos 1,13 Consomé Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Ensalada de garbanzos Mouse de yogur pan * y agua ALMUERZO Fruta de temporada 902,32 Kcal 116,33 g HC 29,55 g Lip 35,73 g Prot	Arroz con verdura y pollo Arroz a banda Filete de merluza en salsa Filete de merluza a la andaluza Ensalada lechuga tomate y remolacha Guisantes salteados Fruta fresca, pan agua 951,54 Kcal 93,133 g HC 40,46 g Lip 45,73 g Prot	



## 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.