





INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



**RECUERDA QUE LA** HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



CAMINA O VE EN **BICICLETA SIEMPRE QUE** TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



SIGUE CON UNA DIETA

SANA

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

















damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:















# CEIP FERNANDEZ DE MORATINISIR gruteros por el Opto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

**JUNIO 2022** 



Paella de pollo y verduras Ensalada de lechuaa v maíz Fruta fresca / Pan sin aluten

## MIERCOLES 1

Arroz con salsa de tomate Merluza a la mediterranea Ensalada de lechuaa Fruta fresca / Pan sin aluten

#### **JUEVES 2**

Alubias pintas estofadas Tortilla patata y calabacín lechuaa v tomate Fruta fresca Pan sin gluten

#### **VIERNES 3**

Espaquetis sin aluten salteados con champiñón Pollo asado en su jugo Patatas fritas Pan sin aluten Yogur sabor



#### **LUNES 6**

Pechuga de pavo a la plancha

#### **MARTES 7**

Sopa de ave con fideos sin aluten Ternera en salsa con tomate casero y albahaca Ensalada de lechuaa v tomate Helado sin aléraenos Pan sin aluten

#### MIÉRCOLES 8

Judias verdes rehogadas Pollo asado Patatas fritas Fruta fresca Pan sin aluten

#### **JUEVES 9**

Ensalada de pasta sin gluten Merluza al aiillo Ensalada de lechuqa y aceitunas Fruta fresca / Pan sin aluten

#### **VIERNES 10**

Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col. pollo v ternera Yogur sabores/Pan sin aluten



#### **LUNES 13** MENÚ ESPECIAL

SAN ANTONIO DE LA FLORIDA Huevos rotos

Pescadito al horno Ens lechuaa v maíz Fruta fresca / Pan sin aluten

#### **MARTES 14**

GASTRONOMIA CASTILLA LA MANCHA

Pisto de verduras Magro con tomate y guisantes Fruta fresca Pan sin gluten

#### **MIÉRCOLES 15**

Pasta sin gluten aglio-olio Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca / Pan sin gluten

#### **JUEVES 16**

Verduras salteadas con tomate especiado Pollo auisado en salsa lechuaa v remolacha Fruta fresca / Pan sin gluten

### **VIERNES 17**

Sopa de ave con fideos sin aluten Garbanzos con patata, col, pollo v ternera Yogur sabores/Pan sin gluten



#### **LUNES 20**

Pasta sin gluten en salsa de tomate Merluza a la roteña Ensalada de lechuaa y remolacha Fruta fresca Pan sin gluten

#### **MARTES 21**

Ensalada de patata con huevo v tomate Filete de pollo al horno lechuga, zanahoria y maiz Fruta fresca / Pan sin gluten

#### **MIÉRCOLES 22**

Alubias blancas con verduras Tortilla de patatas Ens Lechuaa v tomate Fruta fresca / Pan sin aluten

#### **JUEVES 23**

Crema de verduras Cinta de lomo adobada con cachelos Fruta fresca Pan sin gluten

#### VIERNES 24 MENU ESPECIAL

Sopa de ave con fideos sin aluten Filete de ternera con patatas Helado sin aléraenos



## **LUNES 27**

**VACACIONES** 

#### **MARTES 28**

**VACACIONES** 

### **MIERCOLES 29**

VACACIONES

#### **JUEVES 30**

**VACACIONES** 

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



# CEIP FERNANDEZ DE MORATINISIA POR EL POTO, de Dietética y Nutrición de A.R.C.E



#### LUNES 6

Paella de pollo y verduras Pechuga de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca / Pan blanco



Sopa de ave con estrellitas Ternera en salsa con tomate casero v albahaca Ensalada de lechuaa y tomate Yogur de soia Pan blanco/integral

## **MIERCOLES 1**

Arroz con salsa de tomate Merluza a la mediterranea Ensalada de lechuga Fruta fresca / Pan blanco

#### JUEVES 2

Alubias pintas estofadas Tortilla patata v calabacín lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco/integral

Espaquetis salteados con champiñón Pollo asado en su jugo Patatas fritas Pan blanco Yogur de soia

**VIERNES 3** 

**JUNIO 2022** 

#### MIÉRCOLES 8

Judias verdes rehogadas Pollo asado Patatas fritas Fruta fresca Pan blanco/integral

#### **JUEVES 9**

Ensalada de lacitos Merluza al aiillo Ensalada de lechuaa y aceitunas Fruta fresca/Pan blanco

#### **VIERNES 10**

Sopa de ave con fideos eco Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Yogur de soja/Pan blanco



## **LUNES 13**

MENÚ ESPECIAL SAN ANTONIO DE LA FLORIDA Huevos rotos Pescadito al horno Ens lechuga y maíz Fruta fresca/ Pan blanco

#### **MARTES 14**

**GASTRONOMIA** CASTILLA LA MANCHA Lenteias con verduras Magro con tomate y quisantes Fruta fresca Pan blanco/integral

## MIÉRCOLES 15

Espirales aglio-olio Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuaa v zanahoria Fruta fresca / Pan blanco

#### **JUEVES 16**

Verduras salteadas con tomate especiado Pollo auisado en salsa lechuga y remolacha Fruta fresca/Pan blanco

#### **VIERNES 17**

Sopa de ave con fideos eco Garbanzos con patata, col, pollo v ternera Yogur de soja/Pan blanco



#### **LUNES 20**

Coditos en salsa de tomate Merluza a la roteña Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco/integral

#### **MARTES 21**

Ensalada de patata con huevo v tomate Filete de pollo al horno lechuga, zanahoria v maiz Fruta fresca/ Pan blanco

#### **MIERCOLES 22**

Alubias blancas con verduras Tortilla de patatas Ens Lechuaa v tomate Fruta fresca / Pan blanco

#### **JUEVES 23**

Crema de verduras Cinta de lomo adobada con cachelos Fruta fresca Pan blanco/integral



Sopa de ave con fideos Filete de ternera con patatas Yogur de soia



#### **LUNES 27**

VACACIONES

#### **MARTES 28**

**VACACIONES** 

## **MIERCOLES 29**

**VACACIONES** 

#### **JUEVES 30**

**VACACIONES** 

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



# CEIP FERNANDEZ DE MORATIN'SIR PIV (no ternera) Ppto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E





#### LUNES 6

Paella de pollo y verduras Pechuga de pavo a la plancha Ensalada de lechuaa v maíz Fruta fresca / Pan blanco



Sopa de ave con estrellitas Lomo de cerdo en salsa con tomate casero y albahaca Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soia Pan blanco/integral

Ensalada de lechuga Fruta fresca / Pan blanco

**MIÉRCOLES 8** 

Judias verdes rehogadas

Pollo asado

Patatas fritas

Fruta fresca

Pan blanco/integral

#### JUEVES 2

lechuaa v tomate Fruta fresca Pan blanco/integral

Alubias pintas estofadas Tortilla patata y calabacín

**JUEVES 9** 

Ensalada de lacitos

Merluza al ajillo

Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta fresca/Pan blanco

# **VIERNES 10**

Sopa de ave con fideos eco Garbanzos con patata, col, pollo y zanahoria Yogur de soja/Pan blanco

**JUNIO 2022** 

**VIERNES 3** 

Espaguetis

salteados con champiñón

Pollo asado en su jugo

Patatas fritas

Pan blanco Yogur de soja



## **LUNES 13**

MENÚ ESPECIAL SAN ANTONIO DE LA FLORIDA Huevos rotos Pescadito al horno Ens lechuga y maíz Fruta fresca/ Pan blanco

#### **MARTES 14**

**GASTRONOMIA** CASTILLA LA MANCHA Lentejas con verduras Magro con tomate y quisantes Fruta fresca Pan blanco/integral

#### **MIÉRCOLES 15**

Espirales aglio-olio Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuaa v zanahoria Fruta fresca / Pan blanco

#### **JUEVES 16**

Verduras salteadas con tomate especiado Pollo auisado en salsa lechuga y remolacha Fruta fresca/Pan blanco

#### **VIERNES 17**

Sopa de ave con fideos eco Garbanzos con patata, col. pollo y zanahoria Yogur de soja/Pan blanco



## **LUNES 20**

Coditos en salsa de tomate Merluza a la roteña Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco/integral

#### **MARTES 21**

Ensalada de patata con huevo y tomate Filete de pollo al horno lechuaa, zanahoria y maiz Fruta fresca/ Pan blanco

#### **MIÉRCOLES 22**

Alubias blancas con verduras Tortilla de patatas Ens Lechuga y tomate Fruta fresca / Pan blanco

#### **JUEVES 23**

Crema de verduras Cinta de lomo adobada con cachelos Fruta fresca Pan blanco/integral

#### VIERNES 24 MENU ESPECIAL

Sopa de ave con fideos Filete de pavo con patatas Yogur de soja





#### **LUNES 27**

VACACIONES

#### **MARTES 28**

VACACIONES

#### **MIERCOLES 29**

**VACACIONES** 

#### **JUEVES 30**

**VACACIONES** 

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



# CEIP FERNANDEZ DE MORATÍN SIMPRESCADO EL POPTO, de Dietética y Nutrición de A.R.C.E



#### **LUNES 6**

Paella de pollo y verduras Pechuga de pavo a la plancha Ensalada de lechuaa y maíz Fruta fresca / Pan blanco



**MARTES 7** Sopa de estrellitas Albóndigas con tomate casero y albahaca (Burguer meat) Ensalada de lechuga y tomate Helado Pan blanco/integral

## **MIERCOLES 1**

Arroz con salsa de tomate Lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuaa Fruta fresca / Pan blanco

#### **JUEVES 2**

Alubias pintas estofadas Tortilla patata y calabacín lechuaa v tomate Fruta fresca Pan blanco/integral

## **VIERNES 3**

**JUNIO 2022** 

Espaguetis carbonara Pollo asado en su jugo Patatas fritas Pan blanco Yogur sabor



#### MIÉRCOLES 8

Judias verdes rehogadas Pollo asado Patatas fritas Fruta fresca Pan blanco/integral

#### **JUEVES 9**

Ensalada de lacitos Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca/Pan blanco

#### **VIERNES 10**

Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Yogur sabores/Pan blanco



#### **LUNES 13**

MENÚ ESPECIAL

SAN ANTONIO DE LA FLORIDA Huevos rotos Estofado de pavo en salsa Ens lechuga y maíz Fruta fresca/ Pan blanco

#### **MARTES 14**

**GASTRONOMIA** CASTILLA LA MANCHA

Lentejas castellanas Carcamusa (magro con tomate y guisantes) Fruta fresca Pan blanco/integral

#### MIÉRCOLES 15

Espirales aglio-olio con york Ternera encebollada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca / Pan blanco

#### **JUEVES 16**

Taco de verduras con tomate especiado Pollo guisado al curry lechuga y remolacha Fruta fresca/Pan blanco

### **VIERNES 17**

Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Yogur sabores/Pan blanco



#### **LUNES 20**

Coditos en salsa de aueso Pechuga de pavo c/ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco/integral

#### **MARTES 21**

Ensalada de patata con huevo v tomate Filete de pollo empanado lechuga, zanahoria y maiz Fruta fresca/ Pan blanco

#### MIERCOLES 22

Alubias blancas con chorizo Tortilla de patatas Ens Lechuga y tomate Fruta fresca / Pan blanco

#### **JUEVES 23**

Crema de verduras Lacon braseado con cachelos Fruta fresca Pan blanco/integral



Sopa de ave Hamburquesa completa Helado



## **JUEVES 30**



#### **LUNES 27**

**VACACIONES** 

### **MARTES 28**

**VACACIONES** 

#### **VACACIONES**

**MIERCOLES 29** 

**VACACIONES** 

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