

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**.



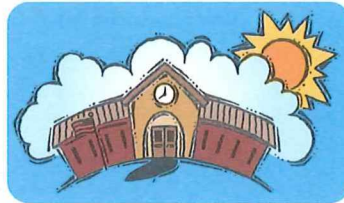
ALIMENTACIÓN Y RESTAURACION A CENTROS DE ENSEÑANZA, S.L.

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.

El menú de tu hijo@

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI

JUNIO 2024

LUNES 3

Brócoli salteado con ajo
Canelones de atún
con bechamel (1)(2)(3)(4)(5)(6)(8)
Pan (1)/ Yogur (2)

Sautéed broccoli with garlic
Meat cannelloni with bechamel sauce
518,8Kcal - Prot:18,8g - Lip:23,8g - HC:52,5g
AGS:6,8g - Azúcares:22,0g - Sal:3,3g

LUNES 10

Macarrones con salsa de queso (1)(2)
(3)(8)(11)
Tortilla francesa (3)
Calabacín
Pan (1)/ Yogur (2)
Pasta in cheese sauce
Omelette

744,3kcal Prot:36g -Lip:28,3g -HC:89,8g -AGS:10,5g -
Azúcares:25,2g -Sal:2,5g

LUNES 17

Pasta green (1)(2)(3)(8)(11)
Lomo plancha con limón
Champiñón
Pan (1)/ Yogur (2)

Pasta with cheese
Grilled loin with lemon
632,3Kcal - Prot:34,4g - Lip:22,1g - HC:72,3g
AGS:4,3g - Azúcares:15,5g - Sal:1,8g

LUNES 24

VACACIONES DE VERANO

MARTES 4

JORNADA CIRCO
Espaguetis con gambas (1)(3)(5)
(8)(11)
Hamburguesa plancha (8)(13)
Cebolla y pimientos
Pan (1)/ Fruta

Spaguetti with prawns/ Grilled burger
742,9kcal Prot:28,4g -Lip:31,5g -HC:82,7g -AGS:1,3g
-Azúcares:21,7g -Sal:1,3g

MARTES 11

Salmorejo casero (1)(3)
Gallo andaluz (1)(4)(5)(6)
Mix vegetales
Pan (1)/ Fruta

Home-made salmorejo
Andalusian- style rooster
467,7Kcal - Prot:23,9g - Lip:16,1g - HC:53,9g
AGS:3,6g - Azúcares:16,3g - Sal:4,3g

MARTES 18

Ensalada alemana (2)(3)(8)(11)(13)
Merluza en salsa verde (4)(5)(6)
Guisantes
Pan (1)/ Fruta

German salad
Hake in green sauce
626,4Kcal - Prot:26,4g - Lip:27,3g - HC:65,3g
AGS:4,7g - Azúcares:14,6g - Sal:2,6g

MARTES 25

VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 5

Lentejas con verduras (1)(13)
Tortilla francesa (3)
Lechuga y maíz (13)
Pan (1)/ Fruta

Lentils stew with vegetables
Omelette
646,4Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,0g -
HC:75,8g AGS:6,2g - Azúcares:14,9g -
Sal:2,0g

MIÉRCOLES 12

Coliflor con bechamel (1)(2)
Pollo asado
con manzana y pasas (1)
Pan (1)/ Fruta

Cauliflower cream
Roast chicken with apple
682,6kcal Prot:34,7g -Lip:26g -HC:72,1g -
AGS:6g -Azúcares:23,2g -Sal:1,9g

MIÉRCOLES 19

Judías verdes
Tortilla de patata (3)
Ensalada (13)
Pan (1)/ Fruta

Sautéed green beans
Spanish omelette
555,5kcal Prot:21,7g -Lip:23,1g -
HC:59,4g -AGS:4,6g -Azúcares:23,3g -
Sal:1,7g

MIÉRCOLES 26

VACACIONES DE VERANO

JUEVES 6

Arroz con tomate
Merluza rebozada casero (1)(3)(4)(5)(6)
Verduras al horno
Pan (1)/ Fruta

Rice with tomato sauce
Battered hake
672,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:25,7g - HC:80,2g
AGS:4,0g - Azúcares:15,1g - Sal:2,8g

JUEVES 13

Ensalada de garbanzos (3)(13)
Croquetas, empanadillas (1)(2)(3)
(4)(5)(6)(8)(10)(11)
Lechuga (13)
Pan (1)/ Fruta
Chickpea salad
Croquettes, tuna dumplings

656kcal Prot:20,1g -Lip:25g -HC:82,5g -AGS:4,8g -
Azúcares:24,5g -Sal:3,8g

JUEVES 20

Paella mixta (4)(5)(6)
Nugget caseros (1)
Tomatitos (13)
Pan (1)/ Fruta

Paella
Home-made nuggets
822,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:36,6g - HC:90,6g
AGS:10,1g - Azúcares:20,3g - Sal:3,0g

JUEVES 27

VACACIONES DE VERANO

VIERNES 7

Judías verdes rehogadas
Pollo ajo cabañil
Patata asada
Pan (1)/ Fruta

Sauteed green beans
Chicken with garlic
726,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:34,6g - HC:71,6g
AGS:10,8g - Azúcares:29,0g - Sal:1,9g

VIERNES 14

Guisantes rehogados
Magro riojana (1)
Arroz
Pan (1)/ Fruta

Sautéed peas
Rioja-style lean meat
531,7kcal Prot:26,7g -Lip:16,5g -HC:65,1g -
AGS:3,6g -Azúcares:21,5g -Sal:1,7g

VIERNES 21

JORNADA EEUU
Aros de cebolla (1)(2)(4)(5)(6)(8)(11)
Hamburguesa completa (1)(2)(3)(8)(12)(13)
Patatas fritas
Helado (1)(2)(3)(8)(9)

822,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:36,6g - HC:90,6g
AGS:10,1g - Azúcares:20,3g - Sal:3,0g

VIERNES 28

VACACIONES DE VERANO

1 gluten; 2 leche; 3 huevo; 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos; 7 cacahuete; 8 soja; 9 frutos secos; 10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo; 13 sulfitos; 14 altramuces

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

El menú de tu hij@

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI Sin frutos secos

JUNIO 2024



LUNES 3

Brócoli salteado con ajo
Canelones de atún
con bechamel
Pan/ Yogur

MARTES 4

JORNADA CIRCO
Espaguetis con gambas
Hamburguesa plancha
Cebolla y pimientos
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 5

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 6

Arroz con tomate
Merluza rebozada casero
Verduras al horno
Pan/ Fruta fresca

VIERNES 7

Judías verdes rehogadas
Pollo ajo cabañil
Patata asada
Pan/ Fruta fresca



LUNES 10

Macarrones con salsa de queso
Tortilla francesa
Calabacín
Pan/ Yogur

MARTES 11

Salmorejo casero
Gallo andaluz
Mix vegetales
Pan/ Fruta fresca

MIÉRCOLES 12

Coliflor con bechamel
Pollo asado
con manzana y pasas
Pan/ Fruta fresca

JUEVES 13

Ensalada de garbanzos
Croquetas, empanadillas
Lechuga
Pan/ Fruta fresca

VIERNES 14

Guisantes rehogados
Magro riojana
Arroz
Pan/ Fruta fresca



LUNES 17

Pasta green
Lomo plancha con limón
Champiñón
Pan/ Yogur

MARTES 18

Ensalada alemana
Merluza en salsa verde
Guisantes
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 19

Judías verdes
Tortilla de patata
Ensalada
Pan/ fruta fresca

JUEVES 20

Paella mixta
Nugget caseros
Tomatitos
Pan/ fruta fresca

VIERNES 21

JORNADA EEUU
Aros de cebolla
Hamburguesa completa
Patatas fritas
Postre especial sin alérgenos



LUNES 24

VACACIONES DE VERANO

MARTES 25

VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 26

VACACIONES DE VERANO

JUEVES 27

VACACIONES DE VERANO

VIERNES 28

VACACIONES DE VERANO



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

El menú de tu hij@

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI Sin gluten

JUNIO 2024



LUNES 3

Brócoli salteado con ajo
Lomo en salsa
con tomate
Pan sin gluten/ Yogur

MARTES 4

JORNADA CIRCO

Espaguetis sin gluten con gambas
Hamburguesa plancha
Cebolla y pimientos
Pan sin gluten/ fruta fresca

MIÉRCOLES 5

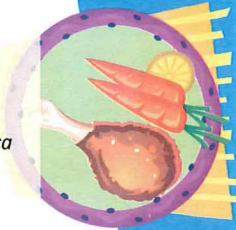
Patatas guisadas c/verduras
Tortilla francesa
Lechuga y maíz
Pan sin gluten/ fruta fresca

JUEVES 6

Arroz con tomate
Merluza rebozada casero s/gluten
Verduras al horno
Pan sin gluten/ fruta fresca

VIERNES 7

Judías verdes rehogadas
Pollo ajo cabañil
Patata asada
Pan sin gluten/ fruta fresca



LUNES 10

Macarrones sin gluten
con salsa de queso
Tortilla francesa
Calabacín
Pan sin gluten/ Yogur

MARTES 11

Salmorejo casero (con pan s/gluten)
Gallo rebozado casero
s/gluten
Mix vegetales
Pan sin gluten/ fruta fresca

MIÉRCOLES 12

Coliflor con bechamel
con maicena
Pollo asado
con manzana y pasas
Pan sin gluten/ fruta fresca

JUEVES 13

Ensalada de garbanzos
Filete rebozado s/gluten
Lechuga
Pan sin gluten/ fruta fresca

VIERNES 14

Guisantes rehogados
Magro con tomate
Arroz
Pan sin gluten/ fruta fresca



LUNES 17

Pasta sin gluten green
Lomo plancha con limón
Champiñón
Pan sin gluten/ Yogur

MARTES 18

Ensalada alemana
Merluza en salsa verde
Guisantes
Pan sin gluten/ fruta fresca

MIÉRCOLES 19

Judías verdes
Tortilla de patata
Ensalada
Pan sin gluten/ fruta fresca

JUEVES 20

Paella mixta
Nugget caseros sin gluten
Tomatitos
Pan sin gluten/ fruta fresca

VIERNES 21

JORNADA EEUU
Aros de cebolla caseros s/gluten
Hamburguesa
con pan sin alérgenos
Patatas fritas
Postre especial sin alérgenos



LUNES 24

VACACIONES DE VERANO

MARTES 25

VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 26

VACACIONES DE VERANO

JUEVES 27

VACACIONES DE VERANO

VIERNES 28

VACACIONES DE VERANO



*Todos los embutidos
y carnes picadas
son sin gluten

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

El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP ARQUITECTO GAUDI Elaboraciones sin sal. Sin huevo, ave

JUNIO 2024



LUNES 3

Brócoli salteado con ajo
Lomo en salsa
con tomate
Pan/ Yogur

MARTES 4

JORNADA CIRCO
Espaguetis sin huevo con gambas
Hamburguesa plancha
Cebolla y pimientos
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 5

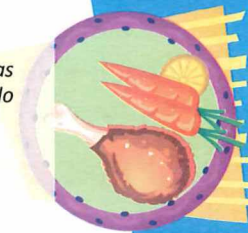
Lentejas con verduritas
Cinta de lomo al horno
Lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 6

Arroz con tomate
Merluza rebozada casero s/huevo
Verduras al horno
Pan/ Fruta fresca

VIERNES 7

Judías verdes rehogadas
Filete de ternera al ajillo
Patata asada
Pan/ Fruta fresca



LUNES 10

Macarrones sin huevo
con salsa de queso
Merluza en salsa de zanahoria
Calabacín
Pan/ Yogur

MARTES 11

Salmorejo casero (sin huevo)
Gallo andaluza

Mix vegetales
Pan/ Fruta fresca

MIÉRCOLES 12

Coliflor con bechamel

Filete de ternera a la plancha
con manzana y pasas
Pan/ Fruta fresca

JUEVES 13

Ensalada de garbanzos (sin huevo)
Filete rebozado s/huevo
Lechuga
Pan/ Fruta fresca

VIERNES 14

Guisantes rehogados
Magro riojana
Arroz
Pan/ Fruta fresca



LUNES 17

Pasta sin huevo green
Lomo plancha con limón
Champiñón
Pan/ Yogur

MARTES 18

Ensalada de patata con aceitunas
tomate y pepino
Merluza en salsa verde
Guisantes
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 19

Judías verdes
Ternera con tomate
Ensalada
Pan/ fruta fresca

JUEVES 20

Paella de verduras
Pescadito rebozado sin huevo
Tomatitos
Pan/ fruta fresca

VIERNES 21

JORNADA EEUU
Aros de cebolla caseros s/huevo
Hamburguesa
con pan sin alérgenos
Patatas fritas
Postre especial sin alérgenos



LUNES 24

VACACIONES DE VERANO

MARTES 25

VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 26

VACACIONES DE VERANO

JUEVES 27

VACACIONES DE VERANO

VIERNES 28

VACACIONES DE VERANO



*Todos los embutidos,
carnes picadas y quesos
son sin huevo

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

El menú de tu hijo@

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI Sin huevo, lactosa, frutas tropicales

JUNIO 2024



LUNES 3

Brócoli salteado con ajo
Lomo en salsa
con tomate
Pan/ Yogur de soja

MARTES 4

JORNADA CIRCO
Espaguetis sin huevo con gambas
Hamburguesa plancha
Cebolla y pimientos
Pan/ fruta fresca*

MIÉRCOLES 5

Lentejas con verduras
Cinta de lomo al horno
Lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca*

JUEVES 6

Arroz con tomate
Merluza rebozada casero s/huevo
s/lactosa
Verduras al horno
Pan/ fruta fresca*

VIERNES 7

Judías verdes rehogadas
Pollo ajo cabañil
Patata asada
Pan/ fruta fresca*



LUNES 10

Macarrones sin huevo
con salsa de tomate
Merluza en salsa de zanahoria
Calabacín
Pan/ Yogur de soja

MARTES 11

Salmorejo casero (sin huevo)
Gallo andaluz

Mix vegetales
Pan/ fruta fresca*

MIÉRCOLES 12

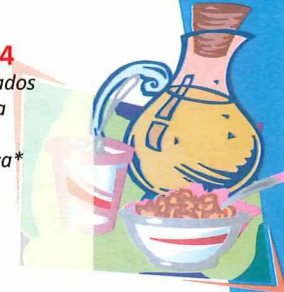
Coliflor salteada
con ajito
Pollo asado
con manzana y pasas
Pan/ fruta fresca*

JUEVES 13

Ensalada de garbanzos (sin huevo)
Filete rebozado s/huevo s/lactosa
Lechuga
Pan/ fruta fresca*

VIERNES 14

Guisantes rehogados
Magro riojana
Arroz
Pan/ fruta fresca*



LUNES 17

Pasta sin huevo con tomate
Lomo plancha con limón
Champiñón
Pan/ Yogur de soja

MARTES 18

Ensalada de patata con aceitunas
tomate y pepino
Merluza en salsa verde
Guisantes
Pan/ fruta fresca*

MIÉRCOLES 19

Judías verdes
Ternera con tomate
Ensalada
Pan/ fruta fresca*

JUEVES 20

Paella mixta
Nugget caseros
Tomatitos
Pan/ fruta fresca*

VIERNES 21

JORNADA EEUU
Aros de cebolla caseros s/huevo s/lactosa
Hamburguesa
con pan sin alérgenos
Patatas fritas
Postre especial sin alérgenos



LUNES 24

VACACIONES DE VERANO

MARTES 25

VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 26

VACACIONES DE VERANO

JUEVES 27

VACACIONES DE VERANO

VIERNES 28

VACACIONES DE VERANO



*Todos los embutidos,
carnes picadas
son sin huevo y lactosa

*Todas las frutas
excepto frutas tropicales

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

El menú de tu hija

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI Sin lactosa

JUNIO 2024



LUNES 3

Brócoli salteado con ajo
Lomo en salsa
con tomate
Pan/ Yogur de soja

MARTES 4

JORNADA CIRCO
Espaguetis con gambas
Hamburguesa plancha
Cebolla y pimientos
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 5

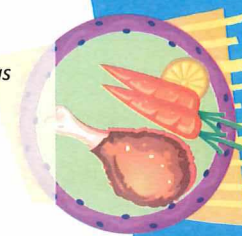
Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 6

Arroz con tomate
Merluza rebozada casero s/lactosa
Verduras al horno
Pan/ Fruta fresca

VIERNES 7

Judías verdes rehogadas
Pollo ajo cabañil
Patata asada
Pan/ Fruta fresca



LUNES 10

Macarrones
con salsa de tomate
Tortilla francesa
Calabacín
Pan/ Yogur de soja

MARTES 11

Salmorejo casero
Gallo andaluz

Mix vegetales
Pan/ Fruta fresca

MIÉRCOLES 12

Coliflor salteada
con ajito
Pollo asado
con manzana y pasas
Pan/ Fruta fresca

JUEVES 13

Ensalada de garbanzos
Filete rebozado s/lactosa
Lechuga
Pan/ Fruta fresca

VIERNES 14

Guisantes rehogados
Magro riojana
Arroz
Pan/ Fruta fresca



LUNES 17

Pasta con tomate
Lomo plancha con limón
Champiñón
Pan/ Yogur de soja

MARTES 18

Ensalada de patata con aceitunas
tomate y pepino
Merluza en salsa verde
Guisantes
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 19

Judías verdes
Tortilla de patata
Ensalada
Pan/ fruta fresca

JUEVES 20

Paella mixta
Nugget caseros
Tomatitos
Pan/ fruta fresca

VIERNES 21

JORNADA EEUU
Aros de cebolla caseros s/lactosa
Hamburguesa
con pan sin alérgenos
Patatas fritas
Postre especial sin alérgenos



LUNES 24

VACACIONES DE VERANO

MARTES 25

VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 26

VACACIONES DE VERANO

JUEVES 27

VACACIONES DE VERANO

VIERNES 28

VACACIONES DE VERANO



*Todos los embutidos
y carnes picadas
son sin lactosa

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

El menú de tu hij@

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI Sin prot.leche de vaca (no ternera), oveja

JUNIO 2024



LUNES 3

Brócoli salteado con ajo
Lomo en salsa
con tomate
Pan/ Yogur de soja

MARTES 4

JORNADA CIRCO
Espaguetis con gambas
Pechuga de pollo plancha
Cebolla y pimientos
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 5

Lentejas con verduritas
Tortilla francesa
Lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 6

Arroz con tomate
Merluza rebozada casero s/leche
Verduras al horno
Pan/ Fruta fresca

VIERNES 7

Judías verdes rehogadas
Pollo ajo cabañil
Patata asada
Pan/ Fruta fresca



LUNES 10

Macarrones
con salsa de tomate
Tortilla francesa
Calabacín
Pan/ Yogur de soja

MARTES 11

Salmorejo casero
Gallo andaluz

Mix vegetales
Pan/ Fruta fresca

MIÉRCOLES 12

Coliflor salteada
con ajito
Pollo asado
con manzana y pasas
Pan/ Fruta fresca

JUEVES 13

Ensalada de garbanzos
Filete rebozado s/leche
Lechuga
Pan/ Fruta fresca

VIERNES 14

Guisantes rehogados
Magro riojana
Arroz
Pan/ Fruta fresca



LUNES 17

Pasta con tomate
Lomo plancha con limón
Champiñón
Pan/ Yogur de soja

MARTES 18

Ensalada de patata con aceitunas
tomate y pepino
Merluza en salsa verde
Guisantes
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 19

Judías verdes
Tortilla de patata
Ensalada
Pan/ fruta fresca

JUEVES 20

Paella mixta
Nugget caseros
Tomatitos
Pan/ fruta fresca

VIERNES 21

JORNADA EEUU
Aros de cebolla caseros s/leche
Filete de lomo
con pan sin alérgenos
Patatas fritas
Postre especial sin alérgenos



LUNES 24

VACACIONES DE VERANO

MARTES 25

VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 26

VACACIONES DE VERANO

JUEVES 27

VACACIONES DE VERANO

VIERNES 28

VACACIONES DE VERANO



*Todos los embutidos
y carnes picadas
son sin leche

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

El menú de tu hijo@

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI Sin cerdo

JUNIO 2024



LUNES 3

Brócoli salteado con ajo
Pechuga de pavo en salsa
con tomate
Pan/ Yogur

MARTES 4

JORNADA CIRCO
Espaguetis con gambas
Hamburguesa de ternera plancha
Cebolla y pimientos
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 5

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 6

Arroz con tomate
Merluza rebozada casero
Verduras al horno
Pan/ Fruta fresca

VIERNES 7

Judías verdes rehogadas
Pollo ajo cabañil
Patata asada
Pan/ Fruta fresca



LUNES 10

Macarrones con salsa de queso
Tortilla francesa
Calabacín
Pan/ Yogur

MARTES 11

Salmorejo casero
Gallo andaluz
Mix vegetales
Pan/ Fruta fresca

MIÉRCOLES 12

Coliflor con bechamel
Pollo asado
con manzana y pasas
Pan/ Fruta fresca

JUEVES 13

Ensalada de garbanzos
Empanadillas
Lechuga
Pan/ Fruta fresca

VIERNES 14

Guisantes rehogados
Filete de ternera a la plancha
Arroz
Pan/ Fruta fresca



LUNES 17

Pasta green
Filete de pollo con limón
Champiñón
Pan/ Yogur

MARTES 18

Ensalada de patata con aceitunas
tomate y pepino
Merluza en salsa verde
Guisantes
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 19

Judías verdes
Tortilla de patata
Ensalada
Pan/ fruta fresca

JUEVES 20

Paella de verduras
Nugget caseros
Tomatitos
Pan/ fruta fresca

VIERNES 21

JORNADA EEUU
Aros de cebolla
Hamburguesa de ternera completa
Patatas fritas
Helado



LUNES 24

VACACIONES DE VERANO

MARTES 25

VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 26

VACACIONES DE VERANO

JUEVES 27

VACACIONES DE VERANO

VIERNES 28

VACACIONES DE VERANO



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

El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP ARQUITECTO GAUDI Sin frutos secos, garbanzos

JUNIO 2024



LUNES 3

Brócoli salteado con ajo
Canelones de atún
con bechamel
Pan/ Yogur

MARTES 4

JORNADA CIRCO
Espaguetis con gambas
Hamburguesa plancha
Cebolla y pimientos
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 5

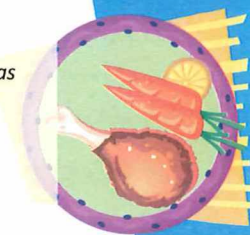
Lentejas con verduritas
Tortilla francesa casera
Lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 6

Arroz con tomate
Merluza rebozada casero
Verduras al horno
Pan/ Fruta fresca

VIERNES 7

Judías verdes rehogadas
Pollo ajo cabañil
Patata asada
Pan/ Fruta fresca



LUNES 10

Macarrones con salsa de queso
Tortilla francesa casera
Calabacín
Pan/ Yogur

MARTES 11

Salmorejo casero
Gallo andaluz
Mix vegetales
Pan/ Fruta fresca

MIÉRCOLES 12

Coliflor con bechamel
Pollo asado
con manzana y pasas
Pan/ Fruta fresca

JUEVES 13

Ensalada campera
Croquetas, empanadillas
Lechuga
Pan/ Fruta fresca

VIERNES 14

Guisantes rehogados
Magro riojana
Arroz
Pan/ Fruta fresca



LUNES 17

Pasta green
Lomo plancha con limón
Champiñón
Pan/ Yogur

MARTES 18

Ensalada alemana
Merluza en salsa verde
Guisantes
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 19

Judías verdes
Tortilla de patata casera
Ensalada
Pan/ fruta fresca

JUEVES 20

Paella mixta
Nugget caseros
Tomatitos
Pan/ fruta fresca

VIERNES 21

JORNADA EEUU
Aros de cebolla
Hamburguesa completa
Patatas fritas
Postre especial sin alérgenos



LUNES 24

VACACIONES DE VERANO

MARTES 25

VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 26

VACACIONES DE VERANO

JUEVES 27

VACACIONES DE VERANO

VIERNES 28

VACACIONES DE VERANO



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

El menú de tu hijo@

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI Sin j.verde, espinacas, lentejas, tomate crudo, f.secos, altramuiz, frutas, brócoli, lechuga

JUNIO 2024



LUNES 3

Crema de calabacín
Canelones de atún
con bechamel
Pan/ Yogur natural

MARTES 4

JORNADA CIRCO
Espaguetis con gambas
Hamburguesa plancha
Cebolla y pimientos
Pan/ fruta*

MIÉRCOLES 5

Patatas guisadas c/verduras
Tortilla francesa casera
Ensalada de maíz
Pan/ fruta*

JUEVES 6

Arroz con tomate
Merluza rebozada casero
Verduras al horno
Pan/ fruta*

VIERNES 7

Coliflor rehogada
Pollo ajo cabañil
Patata asada
Pan/ fruta*



LUNES 10

Macarrones con salsa de queso
Tortilla francesa casera
Calabacín
Pan/ Yogur natural

MARTES 11

Champiñones salteados
Gallo andaluz
Mix vegetales
Pan/ fruta*

MIÉRCOLES 12

Coliflor con bechamel
Pollo asado
con manzana
Pan/ fruta*

JUEVES 13

Ensalada de garbanzos (sin tomate)
Croquetas, empanadillas
zanahoria rehogada
Pan/ fruta*

VIERNES 14

Guisantes rehogados
Magro riojana
Arroz
Pan/ fruta*



LUNES 17

Pasta green
Lomo plancha con limón
Champiñón
Pan/ Yogur natural

MARTES 18

Ensalada alemana
Merluza en salsa verde
Guisantes
Pan/ fruta*

MIÉRCOLES 19

Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata casera
Atún y aceitunas
Pan/ fruta*

JUEVES 20

Paella mixta (sin jud.verdes)
Nugget caseros
Verduras al horno
Pan/ fruta*

VIERNES 21

JORNADA EEUU
Aros de cebolla
Hamburguesa completa (s/lechuga s/tomate)
Patatas fritas
Postre especial sin alérgenos



LUNES 24

VACACIONES DE VERANO

MARTES 25

VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 26

VACACIONES DE VERANO

JUEVES 27

VACACIONES DE VERANO

VIERNES 28

VACACIONES DE VERANO



*Las frutas que puede consumir son:
manzana, pera, naranja, plátano,
sandía y melón
Se consumirá pelada

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