

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 hija

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI

EMOJI-PARTY!

MES DE LAS EMOCIONES

MIÉRCOLES 1

FESTIVO

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

JUEVES 2

FESTIVO



VIERNES 3

NO LECTIVO



LUNES 6

Judías verdes salteadas
Hamburguesa (8)(13)
con ensalada variada (13)
Pan (1)/ Yogur (2)

Sautéed green beans
Grilled burger

688,4Kcal - Prot:24,0g - Lip:34,9g - HC:65,6g
AGS:1,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,7g

LUNES 13

Ensalada de pasta tricolor (1)(3)(8)(11)
Revuelto de bacón con queso (2)(3)
Lechuga (13)
Pan (1)/ Yogur (2)

Pasta salad
Bacon and cheese scrambled eggs

806,5kcal Prot:39,2g - Lip:34,8g - HC:82,4g -
AGS:12,3g - Azúcares:23,4g - Sal:3,2g

LUNES 20

Guisantes rehogados
Albondigas (8)(13) en salsa
con patatitas
Pan (1)/ Yogur (2)

Sautéed peas
Meatballs in sauce

715,2Kcal - Prot:22,9g - Lip:40,3g - HC:61,9g
AGS:2,8g - Azúcares:15,5g - Sal:1,5g

LUNES 27

Coliflor
San Jacobo (1)(2)(3)(4)(5)(6)(8)(10)(11)
Ensalada colores (13)
Pan (1)/ Yogur (2)

Cauliflower
San Jacobo

605,6kcal Prot:16,1g - Lip:27,7g - HC:69,1g - AGS:6,4g
-Azúcares:31,2g - Sal:2,5g

MARTES 7

MES DE LAS EMOCIONES
Desternillarse de risa
Espirales con salsa de queso (1)(2)
(3)(8)(11)
HAPPY WOK



Pollo salteado con verduras
Pan (1)/ Fruta
Pasta with cheese sauce
Chicken with vegetables

MARTES 14

Sopa de cocido con fideos (1)(3)
(8)(11)
Cocido completo (13)
Pan (1)/ Fruta

Cocido soup with noodles
Cocido with its works

577,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,2g - HC:78,5g
AGS:4,4g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g

MARTES 21

Vichyssoise (2)(13)
Bacalao (4) con pisto
y calabacín
Pan (1)/ Fruta

Vichyssoise
Cod with ratatouille

506,4kcal Prot:22,6g - Lip:13,1g - HC:69,5g -
AGS:1,5g - Azúcares:31,9g - Sal:2,2g

MARTES 28

Ensalada campera (3)(4)(13)
Gallo a la andaluza (1)(4)(5)(6)
con salmorejo (1)(3)
Pan (1)/ Fruta

Potato salad
Andalusian-style rooster

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

MIÉRCOLES 8

Crema de zanahoria (13)
Merluza a la gallega (4)(5)(6)
con patata asada (13)
Pan (1)/ Fruta

Carrot cream
Baked hake

469,4kcal Prot:20,2g - Lip:8g - HC:74g -
AGS:1,1g - Azúcares:27,1g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 15

FESTIVO

MIÉRCOLES 22

JORNADA ISLAS CAIMAN
Arroz con frijoles negros
Pollo Jerk (1)(8)
con patatas
Pan (1)/ Helado (1)(2)(3)(8)(9)
Rice with beans
Jamaican chicken

880,3kcal Prot:35,1g - Lip:34,2g - HC:105,8g -
AGS:12,1g - Azúcares:21,9g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES 29

Lentejas (1)(13)
Tortilla patata (3)
Champiñón
Pan (1)/ Fruta

Lentils
Spanish omelette

652,6kcal Prot:24,4g - Lip:21,7g - HC:82,8g -
AGS:4,2g - Azúcares:21,6g - Sal:1,7g

JUEVES 9

Arroz con magro
Tortilla francesa (3)
Guisantes
Pan (1)/ Fruta

Rice with lean meat
French omelette

672,3Kcal - Prot:30,4g - Lip:29,9g - HC:64,3g
AGS:7,1g - Azúcares:16,2g - Sal:2,8g

JUEVES 16

DIA SIN GLUTEN EN EL COLE
Arroz salsa tomate
Gallo a la bilbaina (4)(5)(6)
con patata dado
Pan (1)/ Fruta
Rice with tomato sauce
Rooster Bilbao style

670,7kcal Prot:30,3g - Lip:20,6g - HC:88,3g - AGS:4,2g -
Azúcares:21,2g - Sal:1,8g

JUEVES 23

PICNIC CONVIVENCIA

JUEVES 30

VAMOS AL MERCADO
Taco de verduras (1)(2)(3)(8)(12)(13)
Jamoncitos de pollo en salsa lig. mostaza
(2)(3)(11)(13) con manzana y pasas
Pan/ Panchineta (1)(2)(3)(9)
Vegetable taco

Chicken in a mild mustard sauce

652,3Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,7g - HC:72,3g
AGS:7,0g - Azúcares:16,9g - Sal:2,4g

VIERNES 10

Ensalada de legumbres
Escalopin rebozado casero
(1)(3)
con tomatitos (13)
Pan (1)/ Fruta
Legume salad
Breaded escalopin

688,7kcal Prot:31g - Lip:25,4g - HC:80g -
AGS:4,9g - Azúcares:20,7g - Sal:1,9g

VIERNES 17

Brócoli salteado
Dados de ternera guisado
con pimientos y quinoa (1)
Pan (1)/ Fruta

Sautéed broccoli
Beef stew with peppers

761,1kcal Prot:32,1g - Lip:30,3g - HC:85,1g -
AGS:9,3g - Azúcares:22,7g - Sal:1,8g

VIERNES 24

Fideua Mixta (4)(5)(6)
Tortilla de York (3)
Mix de vegetales
Pan (1)/ Fruta

Fideua
York omelette

663,4kcal Prot:29,3g - Lip:21,9g - HC:84,4g -
AGS:4,3g - Azúcares:22,1g - Sal:2,1g

VIERNES 31

Espaguetis con gambas (1)(3)(5)
(8)(11)

Merluza al horno (4)(5)(6)
con ensalada (13)
Pan (1)/ Fruta

Spaguetti with prawns
Baked hake

592,8kcal Prot:27,1g - Lip:14,2g - HC:85,4g -
AGS:1,9g - Azúcares:21,5g - Sal:1,8g



El menú de tu hijo@

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI



EMOJI-PARTY!

MES DE LAS EMOCIONES

Sin frutos secos

MAYO 2024

MIÉRCOLES 1

FESTIVO



JUEVES 2

FESTIVO



VIERNES 3

NO LECTIVO



LUNES 6

Judías verdes salteadas
Hamburguesa
con ensalada variada
Pan/ Yogur



MARTES 7

MES DE LAS EMOCIONES
Desternillarse de risa
Espirales con salsa de queso
HAPPY WOK
Pollo salteado con verduras
SIEMPRE DULCE
Pan/ Fruta



MIÉRCOLES 8

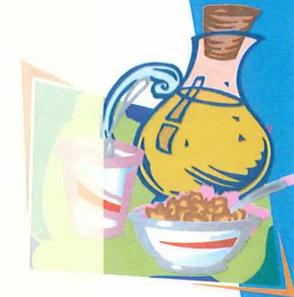
Crema de zanahoria
Merluza a la gallega
con patata asada
Pan/ Fruta

JUEVES 9

Arroz con magro
Tortilla francesa
Guisantes
Pan/ Fruta

VIERNES 10

Ensalada de legumbres
Escalopin rebozado casero
con tomatitos
Pan/ Fruta



LUNES 13

Ensalada de pasta tricolor
Revuelto de bacón
con queso
Lechuga
Pan/ Yogur



MARTES 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan/ Fruta

MIÉRCOLES 15

FESTIVO

JUEVES 16

DIA SIN GLUTEN EN EL COLE
Arroz salsa tomate
Gallo a la bilbaina
con patata dado
Pan/ Fruta

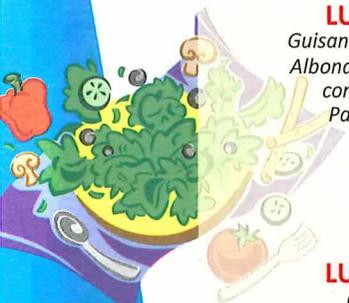
VIERNES 17

Brócoli salteado
Dados de ternera guisado
con pimientos y quinoa
Pan/ Fruta



LUNES 20

Guisantes rehogados
Albondigas en salsa
con patatitas
Pan/ Yogur



MARTES 21

Vichyssoise
Bacalao con pisto
con patatitas
Pan/ Fruta

MIÉRCOLES 22

JORNADA ISLAS CAIMAN
Arroz con frijoles negros
Pollo Jerk
con patatas
Pan/ Helado sin alérgenos

JUEVES 23

PICNIC CONVIVENCIA

VIERNES 24

Fideua Mixta
Tortilla de York
Mix de vegetales
Pan/ Fruta



LUNES 27

Coliflor
San Jacobo
ensalada colores
Pan/ Yogur

MARTES 28

Ensalada campera
Gallo a la andaluza
con salmorejo
Pan/ Fruta

MIÉRCOLES 29

Lentejas
Tortilla patata
Champiñón
Pan/ Fruta

JUEVES 30

VAMOS AL MERCADO
Taco de verduras
Jamoncitos de pollo en salsa lig. mostaza
con manzana y pasas
Pan/ Postre especial sin alérgenos

VIERNES 31

Espaguetis con gambas
Merluza al horno
con ensalada
Pan/ Fruta

El menú de tu hija@

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI

Sin gluten

MAYO 2024

EMOJI-PARTY!

MES DE LAS EMOCIONES



LUNES 6

Judías verdes salteadas
Hamburguesa
con ensalada variada
Pan sin gluten/ Yogur



MARTES 7

MES DE LAS EMOCIONES
Desternillarse de risa
Espirales s/gluten con salsa de queso
HAPPY WOK
Pollo salteado con verduras
SIEMPRE DULCE
Pan sin gluten/ Fruta



MIÉRCOLES 1

FESTIVO



*Todos los embutidos
y carnes picadas
son sin gluten

JUEVES 2

FESTIVO



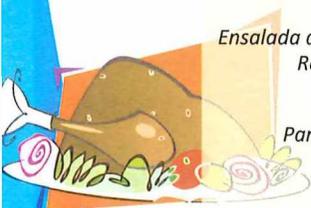
VIERNES 3

NO LECTIVO



LUNES 13

Ensalada de pasta sin gluten tricolor
Rvuelto de bacón
con queso
Lechuga
Pan sin gluten/ Yogur



MARTES 14

Sopa cocido con fideos
sin gluten
Cocido completo
Pan sin gluten/ Fruta

MIÉRCOLES 15

FESTIVO

JUEVES 16

DIA SIN GLUTEN EN EL COLE
Arroz salsa tomate
Gallo a la bilbaina
con patata dado
Pan sin gluten/ Fruta

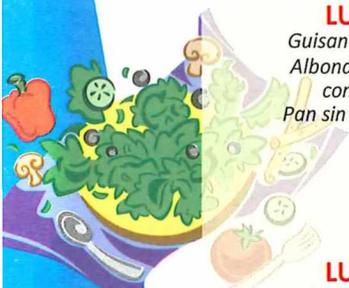
VIERNES 17

Brócoli salteado
Dados de ternera guisado
con pimientos y calabacín
Pan sin gluten/ Fruta



LUNES 20

Guisantes rehogados
Albondigas en salsa
con patatitas
Pan sin gluten/ Yogur



MARTES 21

Vichyssoise
Bacalao con pisto
y calabacín
Pan sin gluten/ Fruta

MIÉRCOLES 22

JORNADA ISLAS CAIMAN
Arroz con frijoles negros
Pollo en salsa
con patatas
Pan s/gluten/ Helado sin alérgenos

JUEVES 23

PICNIC CONVIVENCIA

VIERNES 24

Fideua Mixta sin gluten
Tortilla de York
Mix de vegetales
Pan sin gluten/ Fruta



LUNES 27

Coliflor
Fil. de lomo rebozado s/gluten
Ensalada colores
Pan sin gluten/ Yogur

MARTES 28

Ensalada campera
Gallo rebozado casero
s/gluten
con salmorejo (con pan s/gluten)
Pan sin gluten/ Fruta

MIÉRCOLES 29

Garbanzos estofados
Tortilla patata
Champiñón
Pan sin gluten/ Fruta

JUEVES 30

VAMOS AL MERCADO
Taco con verduras sin alérgenos
Jamoncitos de pollo en salsa lig. mostaza
con manzana y pasas
Pan sin gluten/
Postre especial sin alérgenos

VIERNES 31

Espaguetis sin gluten con gambas
Merluza al horno
con ensalada
Pan sin gluten/ Fruta



El menú de tu hija

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI

Elaboraciones sin sal. Sin huevo, ave

MAYO 2024

EMOJI-PARTY!

MES DE LAS EMOCIONES



LUNES 6

Judías verdes salteadas
Hamburguesa
con ensalada variada
Pan/ Yogur



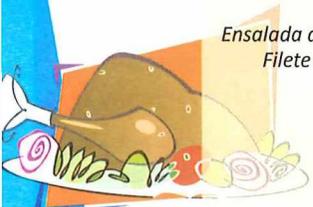
MARTES 7

MES DE LAS EMOCIONES
Desternillarse de risa
Espirales s/huevo con salsa de queso
HAPPY WOK
Filete de lomo con verduras
SIEMPRE DULCE
Pan/ Fruta



LUNES 13

Ensalada de pasta sin huevo tricolor
Filete de lomo a la plancha
con queso
Lechuga
Pan/ Yogur



MARTES 14

Sopa de verduras
fideos sin huevo
Garbanzos con patata
Pan/ Fruta

MIÉRCOLES 15

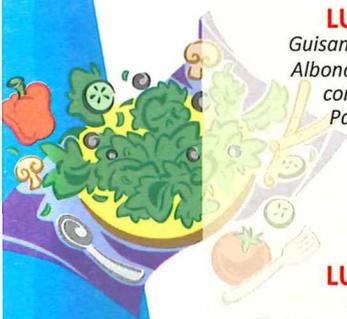
FESTIVO

JUEVES 16

DIA SIN GLUTEN EN EL COLE
Arroz salsa tomate
Gallo a la bilbaina
con patata dado
Pan/ Fruta

LUNES 20

Guisantes rehogados
Albondigas en salsa
con patatitas
Pan/ Yogur



MARTES 21

Vichyssoise
Gallo con pisto
con calabacín
Pan/ Fruta

MIÉRCOLES 22

JORNADA ISLAS CAIMAN
Arroz con frijoles negros
Filete de ternera
con patatas
Pan/ Helado sin alérgenos

JUEVES 23

PICNIC CONVIVENCIA

LUNES 27

Coliflor
Fil. de lomo rebozado s/huevo
Ensalada colores
Pan/ Yogur

MARTES 28

Ensalada campera (sin huevo)
Gallo a la andaluza
con salmorejo
Pan/ Fruta

MIÉRCOLES 29

Lentejas
Filete de ternera a la plancha
Champiñón
Pan/ Fruta

JUEVES 30

VAMOS AL MERCADO
Taco con verduras sin alérgenos
Lomo en salsa
con manzana y pasas
Pan/ Postre especial sin alérgenos

VIERNES 3

NO LECTIVO



VIERNES 10

Ensalada de legumbres
Escalopin sin huevo
rebozado casero
con tomatitos
Pan/ Fruta



VIERNES 17

Brócoli salteado
Dados de ternera guisado
con pimientos y quinoa
Pan/ Fruta



VIERNES 24

Fideua de verduras sin huevo
Filete de merluza con ajito
Mix de vegetales
Pan/ Fruta



VIERNES 31

Espaguetis sin huevo con gambas
Merluza al horno
con ensalada
Pan/ Fruta

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

MAYO 2024

EMOJI-PARTY!

MES DE LAS EMOCIONES



LUNES 6

Judías verdes salteadas
Hamburguesa
con ensalada variada
Pan/ Yogur de soja



MARTES 7

MES DE LAS EMOCIONES
Desternillarse de risa
Espirales s/huevo en salsa de tomate
HAPPY WOK
Pollo salteado con verduras
SIEMPRE DULCE
Pan/ Fruta*



MIÉRCOLES 1

FESTIVO



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

JUEVES 2

FESTIVO



*Todas las frutas
excepto frutas tropicales

VIERNES 3

NO LECTIVO



LUNES 13

Ensalada de pasta sin huevo tricolor
Filete de lomo a la plancha
Lechuga
Pan/ Yogur de soja



MARTES 14

Sopa cocido con fideos
sin huevo
Cocido completo
Pan/ Fruta*

MIÉRCOLES 15

FESTIVO

JUEVES 16

DIA SIN GLUTEN EN EL COLE
Arroz salsa tomate
Gallo a la bilbaina
con patata dado
Pan/ Fruta*

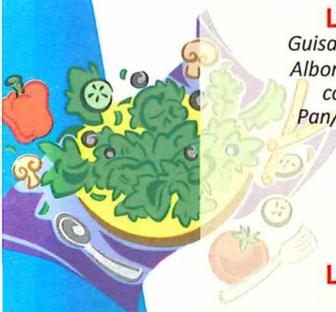
VIERNES 17

Brócoli salteado
Dados de ternera guisado
con pimientos y quinoa
Pan/ Fruta*



LUNES 20

Guisantes rehogados
Albondigas en salsa
con patatitas
Pan/ Yogur de soja



MARTES 21

Crema de puerro y calabacín
Bacalao con pisto
y calabacín
Pan/ Fruta*

MIÉRCOLES 22

JORNADA ISLAS CAIMAN
Arroz con frijoles negros
Pollo Jerk
con patatas
Pan/ Yogur de soja

JUEVES 23

PICNIC CONVIVENCIA

VIERNES 24

Fideua Mixta sin huevo
Filete de merluza con ajito
Mix de vegetales
Pan/ Fruta*



LUNES 27

Coliflor
Fil. de lomo rebozado s/huevo s/lactosa
Ensalada colores
Pan/ Yogur de soja

MARTES 28

Ensalada campera (sin huevo)
Gallo a la andaluza
con salmorejo
Pan/ Fruta*

MIÉRCOLES 29

Lentejas
Filete de ternera a la plancha
Champiñón
Pan/ Fruta*

JUEVES 30

VAMOS AL MERCADO
Taco con verduras sin alérgenos
Jamoncitos de pollo al horno
con manzana y pasas
Pan/ Postre especial sin alérgenos

VIERNES 31

Espaguetis sin huevo con gambas
Merluza al horno
con ensalada
Pan/ Fruta*

El menú de tu hij@

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI

Sin lactosa

MAYO 2024

EMOJI-PARTY!

MES DE LAS EMOCIONES



LUNES 6

Judías verdes salteadas
Hamburguesa
con ensalada variada
Pan/ Yogur de soja



LUNES 13

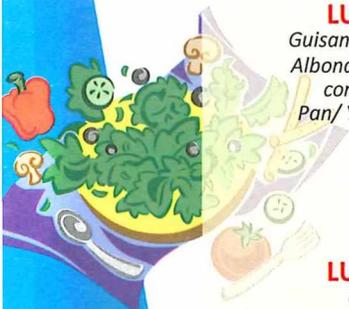
Ensalada de pasta tricolor
Revuelto de bacón



Lechuga
Pan/ Yogur de soja

LUNES 20

Guisantes rehogados
Albondigas en salsa
con patatitas
Pan/ Yogur de soja



LUNES 27

Coliflor
Fil. de lomo rebozado s/lactosa
Ensalada colores
Pan/ Yogur de soja

MARTES 7

MES DE LAS EMOCIONES
Desternillarse de risa
Espirales en salsa de tomate
HAPPY WOK
Pollo salteado con verduras
SIEMPRE DULCE
Pan/ Fruta



MARTES 14

Sopa cocido con fideos

Cocido completo
Pan/ Fruta

MARTES 21

Crema de puerro y calabacín
Bacalao con pisto
y calabacín
Pan/ Fruta

MARTES 28

Ensalada campera
Gallo a la andaluza
con salmorejo
Pan/ Fruta

MIÉRCOLES 1

FESTIVO



*Todos los embutidos
y carnes picadas
son sin lactosa

MIÉRCOLES 8

Crema de zanahoria
Merluza a la gallega
con patata asada
Pan/ Fruta

MIÉRCOLES 15

FESTIVO

MIÉRCOLES 22

JORNADA ISLAS CAIMAN
Arroz con frijoles negros
Pollo Jerk
con patatas
Pan/ Yogur de soja

MIÉRCOLES 29

Lentejas
Tortilla patata
Champiñón
Pan/ Fruta

JUEVES 2

FESTIVO



JUEVES 9

Arroz con magro
Tortilla francesa
Guisantes
Pan/ Fruta

JUEVES 16

DIA SIN GLUTEN EN EL COLE

Arroz salsa tomate
Gallo a la bilbaina
con patata dado
Pan/ Fruta

JUEVES 23

PICNIC CONVIVENCIA

JUEVES 30

VAMOS AL MERCADO
Taco con verduras sin alérgenos
Jamoncitos de pollo al horno
con manzana y pasas
Pan/ Postre especial sin alérgenos

VIERNES 3

NO LECTIVO



VIERNES 10

Ensalada de legumbres
Escalopin sin lactosa
rebozado casero
con tomatitos
Pan/ Fruta

VIERNES 17

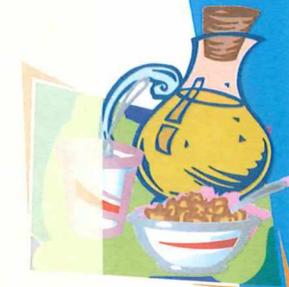
Brócoli salteado
Dados de ternera guisado
con pimientos y quinoa
Pan/ Fruta

VIERNES 24

Fideua Mixta
Tortilla de York
Mix de vegetales
Pan/ Fruta

VIERNES 31

Espaguetis con gambas
Merluza al horno
con ensalada
Pan/ Fruta



El menú de tu hijo@

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI

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

MAYO 2024

EMOJI-PARTY!

MES DE LAS EMOCIONES



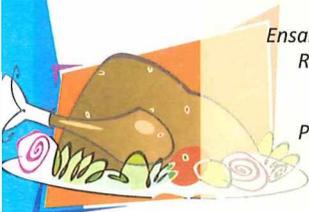
LUNES 6

Judías verdes salteadas
Filete de lomo a la plancha
con ensalada variada
Pan/ Yogur de soja



LUNES 13

Ensalada de pasta tricolor
Revuelto de bacón



Lechuga
Pan/ Yogur de soja

LUNES 20

Guisantes rehogados
Lomo en salsa
con patatitas
Pan/ Yogur de soja



LUNES 27

Coliflor
Fil. de lomo rebozado s/leche
Ensalada colores
Pan/ Yogur de soja

MARTES 7

MES DE LAS EMOCIONES
Desternillarse de risa
Espirales en salsa de tomate
HAPPY WOK
Pollo salteado con verduras
SIEMPRE DULCE
Pan/ Fruta



MARTES 14

Sopa de verduras con fideos
Garbanzos con patatas
Pan/ Fruta

MARTES 21

Crema de puerro y calabacín
Bacalao con pisto
y calabacín
Pan/ Fruta

MARTES 28

Ensalada campera
Gallo a la andaluza
con salmorejo
Pan/ Fruta

MIÉRCOLES 1

FESTIVO



*Todos los embutidos
y carnes picadas
son sin leche

MIÉRCOLES 8

Crema de zanahoria
Merluza a la gallega
con patata asada
Pan/ Fruta

MIÉRCOLES 15

FESTIVO

MIÉRCOLES 22

JORNADA ISLAS CAIMAN
Arroz con frijoles negros
Pollo Jerk
con patatas
Pan/ Yogur de soja

MIÉRCOLES 29

Lentejas
Tortilla patata
Champiñón
Pan/ Fruta

JUEVES 2

FESTIVO



JUEVES 9

Arroz con magro
Tortilla francesa
Guisantes
Pan/ Fruta

JUEVES 16

DIA SIN GLUTEN EN EL COLE
Arroz salsa tomate
Gallo a la bilbaina
con patata dado
Pan/ Fruta

JUEVES 23

PICNIC CONVIVENCIA

JUEVES 30

VAMOS AL MERCADO
Taco con verduras sin alérgenos
Jamoncitos de pollo al horno
con manzana y pasas
Pan/ Postre especial sin alérgenos

VIERNES 3

NO LECTIVO



VIERNES 10

Ensalada de legumbres
Escalopin de cerdo sin leche
rebozado casero
con tomatitos
Pan/ Fruta

VIERNES 17

Brócoli salteado
Contramuslo de pollo
con pimientos y quinoa
Pan/ Fruta

VIERNES 24

Fideua Mixta
Tortilla de York
Mix de vegetales
Pan/ Fruta

VIERNES 31

Espaguetis con gambas
Merluza al horno
con ensalada
Pan/ Fruta



El menú de tu hijo@

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI

Sin cerdo

MAYO 2024

EMOJI-PARTY!

MES DE LAS EMOCIONES



LUNES 6

Judías verdes salteadas
Hamburguesa de ternera
con ensalada variada
Pan/ Yogur



LUNES 13

Ensalada de pasta tricolor
Revuelto de huevo
con queso
Lechuga
Pan/ Yogur



LUNES 20

Guisantes rehogados
Albondigas de ternera en salsa
con patatitas
Pan/ Yogur



LUNES 27

Coliflor
Pollo rebozado
Ensalada colores
Pan/ Yogur



MARTES 7

MES DE LAS EMOCIONES
Desternillarse de risa
Espirales con salsa de queso
HAPPY WOK
Pollo salteado con verduras
SIEMPRE DULCE
Pan/ Fruta



MARTES 14

Sopa de verduras con fideos
Garbanzos con patatas
Pan/ Fruta

MARTES 21

Vichyssoise
Bacalao con pisto
y calabacín
Pan/ Fruta

MARTES 28

Ensalada campera
Gallo a la andaluza
con salmorejo
Pan/ Fruta

MIÉRCOLES 1

FESTIVO



MIÉRCOLES 8

Crema de zanahoria
Merluza a la gallega
con patata asada
Pan/ Fruta

MIÉRCOLES 15

FESTIVO

MIÉRCOLES 22

JORNADA ISLAS CAIMAN
Arroz con frijoles negros
Pollo Jerk
con patatas
Pan/ Helado

MIÉRCOLES 29

Lentejas
Tortilla patata
Champiñón
Pan/ Fruta

JUEVES 2

FESTIVO



JUEVES 9

Arroz con magro
Tortilla francesa
Guisantes
Pan/ Fruta

JUEVES 16

DIA SIN GLUTEN EN EL COLE
Arroz salsa tomate
Gallo a la bilbaina
con patata dado
Pan/ Fruta

JUEVES 23

PICNIC CONVIVENCIA

JUEVES 30

VAMOS AL MERCADO
Taco de verduras
Jamoncitos de pollo en salsa lig. mostaza
con manzana y pasas
Pan/ Panchineta

VIERNES 3

NO LECTIVO



VIERNES 10

Ensalada de legumbres
Escalopin de ternera
rebozado casero
con tomatitos
Pan/ Fruta

VIERNES 17

Brócoli salteado
Dados de ternera guisado
con pimientos y quinoa
Pan/ Fruta

VIERNES 24

Fideua de verduras
Tortilla francesa
Mix de vegetales
Pan/ Fruta

VIERNES 31

Espaguetis con gambas
Merluza al horno
con ensalada
Pan/ Fruta



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

MAYO 2024

EMOJI-PARTY!

MES DE LAS EMOCIONES



LUNES 6

Judías verdes salteadas
Hamburguesa
con ensalada variada
Pan/ Yogur



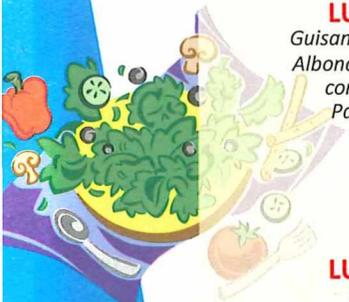
LUNES 13

Ensalada de pasta tricolor
Revuelto de bacón
con queso
Lechuga
Pan/ Yogur



LUNES 20

Guisantes rehogados
Albondigas en salsa
con patatitas
Pan/ Yogur



LUNES 27

Coliflor
San Jacobo
Ensalada colores
Pan/ Yogur

MARTES 7

MES DE LAS EMOCIONES
Desternillarse de risa
Espirales con salsa de queso
HAPPY WOK

Pollo salteado con verduras
SIEMPRE DULCE
Pan/ Fruta



MARTES 14

Sopa de cocido con fideos
Ternera hervida
con zanahoria cocida
Pan/ Fruta

MARTES 21

Vichyssoise
Bacalao con pisto
con calabacín
Pan/ Fruta

MARTES 28

Ensalada campera
Gallo a la andaluza
con salmorejo
Pan/ Fruta

MIÉRCOLES 1

FESTIVO



MIÉRCOLES 8

Crema de zanahoria
Merluza a la gallega
con patata asada
Pan/ Fruta

MIÉRCOLES 15

FESTIVO

MIÉRCOLES 22

JORNADA ISLAS CAIMAN
Arroz con frijoles negros
Pollo Jerk
con patatas
Pan/ Helado sin alérgenos

MIÉRCOLES 29

Lentejas
Tortilla patata casera
Champiñón
Pan/ Fruta

JUEVES 2

FESTIVO



JUEVES 9

Arroz con magro
Tortilla francesa casera
Guisantes
Pan/ Fruta

JUEVES 16

DIA SIN GLUTEN EN EL COLE
Arroz salsa tomate
Gallo a la bilbaina
con patata dado
Pan/ Fruta

JUEVES 23

PICNIC CONVIVENCIA

JUEVES 30

VAMOS AL MERCADO
Taco de verduras (sin legumbres)
Jamoncitos de pollo en salsa lig. mostaza
con manzana y pasas
Pan/ Postre especial sin alérgenos

VIERNES 3

NO LECTIVO



VIERNES 10

Ensalada de patata
Escalopin rebozado casero
con tomatitos
Pan/ Fruta

VIERNES 17

Brócoli salteado
Dados de ternera guisado
con pimientos y quinoa
Pan/ Fruta

VIERNES 24

Fideua Mixta
Tortilla de York
Mix de vegetales
Pan/ Fruta

VIERNES 31

Espaguetis con gambas
Merluza al horno
con ensalada
Pan/ Fruta



El menú de tu hijo@

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI

Sin j.verde, espinacas, lentejas, tomate crudo, f.secos, altramuz, frutas, brócoli, lechuga

MAYO 2024



EMOJI-PARTY!

MES DE LAS EMOCIONES

LUNES 6

Patatas guisadas
Hamburguesa
con ensalada de maíz y zanahoria
Pan/ Yogur natural



MARTES 7

MES DE LAS EMOCIONES
Desternillarse de risa
Espirales con salsa de queso
HAPPY WOK
Pollo salteado con verduras
SIEMPRE DULCE
Pan/ Fruta*



MIÉRCOLES 8

Crema de zanahoria
Merluza a la gallega
con patata asada
Pan/ Fruta*

MIÉRCOLES 15

FESTIVO

JUEVES 2

FESTIVO



VIERNES 3

NO LECTIVO



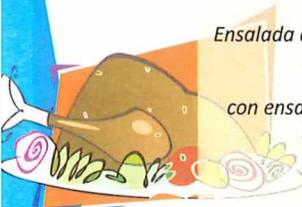
VIERNES 10

Ensalada de legumbres
(sin tomate, sin jud.verdes)
Escalopin rebozado casero
con zanahoria salteada
Pan/ Fruta*



LUNES 13

Ensalada de pasta tricolor (sin tomate)
Revuelto de bacón
con queso
con ensalada de aceitunas y cebolla
Pan/ Yogur natural



MARTES 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan/ Fruta*

JUEVES 16

DIA SIN GLUTEN EN EL COLE
Arroz salsa tomate
Gallo a la bilbaina
con patata dado
Pan/ Fruta*

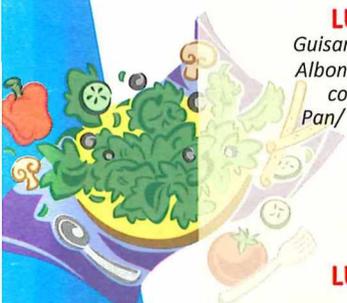
VIERNES 17

Crema de calabacín
Dados de ternera guisado
con pimientos y quinoa
Pan/ Fruta*



LUNES 20

Guisantes rehogados
Albondigas en salsa
con patatitas
Pan/ Yogur natural



MARTES 21

Vichyssoise
Bacalao con
calabacín
Pan/ Fruta*

JUEVES 23

PICNIC CONVIVENCIA

VIERNES 24

Fideua Mixta (sin jud.verdes)
Tortilla de York
Mix de vegetales
Pan/ Fruta*



LUNES 27

Coliflor
San Jacobo
Ensalada colores (sin tomate)
Pan/ Yogur natural

MARTES 28

Ensalada campera (sin tomate)
Gallo a la andaluza
con ensalada de zanahoria
Pan/ Fruta*

MIÉRCOLES 29

Garbanzos estofados
Tortilla patata casera
Champiñón
Pan/ Fruta*

JUEVES 30

VAMOS AL MERCADO
Taco de verduras (sin jud.verdes)
Jamoncitos de pollo en salsa lig. mostaza
con manzana y pasas
Pan/ Postre especial sin alérgenos

VIERNES 31

Espaguetis con gambas
Merluza al horno
con ensalada de maíz y aceitunas
Pan/ Fruta*