

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.

LUNES 1

NO LECTIVO



LUNES 8

Lentejas
Tortilla francesa

Lechuga y aceitunas
Pan/ Yogur
Lentils
French omelette
576,8Kcal - Prot:20,6g - Lip:19,1g -
HC:73,6g AGS:3,1g - Azúcares:16,2g -
Sal:3,4g

LUNES 15

Guisantes rehogados
Canelones de atún gratinados
con tomate

Pan/ Yogur
Sautéed peas
Meat cannelloni with bechamel
518,8Kcal - Prot:18,8g - Lip:23,8g -
HC:52,5g AGS:6,8g - Azúcares:22,0g -
Sal:3,3g

LUNES 22

Sopa de estrellas

Albóndigas en salsa
con patatas
Pan/ Yogur bebido
Stars soup
Meat-balls in sauce
676,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:31,3g -
HC:70,5g AGS:10,2g - Azúcares:15,8g -
Sal:2,4g

LUNES 29

Coditos de champiñón

Croquetas/ empanadillas
Ensalada de colores
Pan/ Yogur
Pasta in cheese sauce
Meat-balls in Spanish sauce
824,8Kcal - Prot:24,9g - Lip:36,7g -
HC:90,9g AGS:10,1g - Azúcares:20,6g -
Sal:3,0g

MARTES 2

Judías verdes rehogadas

Hamburguesa
con patatas
Pan/ Yogur
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

MARTES 9

Brócoli rehogado
Salchichas frescas en salsa
con puré de patatas

Pan/ fruta fresca
Sautéed broccoli
usages in sauce with mashed potato
609,1kcal Prot:36,1g - Lip:27,2g -
HC:51,2g -AGS:8,2g -Azúcares:23,6g -
Sal:2g

MARTES 16

Crema de verdura con picatostes
Magro en salsa de pimientos
con arroz

Pan/ fruta fresca
Vegetable cream
Lean pork in pepper sauce
663,3Kcal - Prot:37,2g - Lip:30,5g -
HC:56,5g AGS:8,4g - Azúcares:19,9g -
Sal:2,2g

MARTES 23

Lentejas con chorizo

Tortilla de calabacín
Lechuga
Pan/ fruta fresca
Lentils stewed with 'chorizo'
Zucchini omelette
652,6kcal Prot:24,4g -Lip:21,7g -
HC:82,8g -AGS:4,2g -Azúcares:21,6g -
Sal:1.7g

MARTES 30

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan/ fruta fresca
Cocido soup with organic noodles
Cocido with its works
576,7Kcal - Prot:25,5g - Lip:15,1g -
HC:78,5g AGS:4,4g - Azúcares:16,7g -
Sal:1,5g

MIÉRCOLES 3

Arroz con berenjenas

Merluza plancha
Lechuga
Pan/ fruta fresca
Rice with aubergines
Baked hake
544,2kcal Prot:20,8g -Lip:11,2g -
HC:87,6g -AGS:1,6g -Azúcares:19,6g -
Sal:1,7g

MIÉRCOLES 10

Arroz con champiñón
Gallo a la andaluza

Calabacín
Pan/ fruta fresca
Rice with mushroom
Andalusian- style rooster
672,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:25,7g -
HC:80,2g AGS:4,0g - Azúcares:15,1g -
Sal:2,8g

MIÉRCOLES 17

Judías blancas con calabaza
Salmón al horno con hierbas
provenzales
y vegetales

Pan/ fruta fresca
White bean with pumpkin
Baked salmon
668,6Kcal - Prot:22,9g - Lip:31,7g -
HC:70,0g AGS:1,5g - Azúcares:15,7g -
Sal:1,2g

MIÉRCOLES 24

Vichyssoise

Pollo asado con manzana
y pasas
Pan/ fruta fresca
Vichyssoise
Roast chicken with apple
631kcal Prot:32g -Lip:18,5g -HC:78,6g -
AGS:4g -Azúcares:35,5g -Sal:2,7g

JUEVES 4

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan/ fruta fresca
Cocido soup with organic noodles
Cocido with its works
576,7Kcal - Prot:25,5g - Lip:15,1g -
HC:78,5g AGS:4,4g - Azúcares:16,7g -
Sal:1,7g

JUEVES 11

Crema de calabaza
Dados de ternera en salsa
de soja con verduras

Pan/ fruta fresca
Pumpkin cream
Beef in soy sauce with vegetables
658,3Kcal - Prot:33,0g - Lip:23,6g -
HC:75,3g AGS:5,6g - Azúcares:17,8g -
Sal:1,9g

JUEVES 18

Coliflor con bechamel
gratinada
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca
Cauliflower with bechamel au
Spanish omelette
593,3kcal Prot:19,2g -Lip:24g -HC:69g -
AGS:6,5g -Azúcares:26,2g -Sal:3,7g

JUEVES 25

Macarrones boloñesa
Merluza rebozada con pepinillo
y cebolla
Ensalada variada
Pan/ fruta fresca
Macaroni bolognese
Fike in batter with gherkin and onion
698kcal Prot:23,1g -Lip:22,2g -HC:97,6g
-AGS:3,2g -Azúcares:22g -Sal:1,8g

VIERNES 5

Tallarines con gambas
Revuelto de bacalao con patatas

Pan/ fruta fresca
Tagliatelle with prawns
Scrambled eggs with cod and
615,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:22,0g -
HC:75,8g AGS:4,4g - Azúcares:15,7g -
Sal:1,7g

VIERNES 12

Macarrones con tomate
Pollo al ajo cabañil

Patas
Pan/ fruta fresca
Pasta with tomato sauce
Chicken with garlic
726,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:34,6g -
HC:71,6g AGS:10,8g - Azúcares:29,0g -
Sal:1,9g

VIERNES 19

DÍA DE LOS ABUELOS
Pasta green
Escalopin de pavo a la naranja
Patatitas
Pan/ Helado
Pasta green
Turkey escalopin with orange
742,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:25,6g -
HC:99,6g AGS:6,0g - Azúcares:22,0g -
Sal:1,3g

VIERNES 26

Ensalada campera
Escalopin rebozado casero
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca
Potato salad
Breaded escalopin
688,7kcal Prot:31g -Lip:25,4g -HC:80g -
AGS:4,9g -Azúcares:20,7g -Sal:1,9g

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



El menú de tu hija

CEIP ARQUITECTO GAUDI Sin frutos secos

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

ABRIL 2024

LUNES 1

NO LECTIVO



MARTES 2

Judías verdes rehogadas

Hamburguesa
con patatas
Pan/ Yogur

MIÉRCOLES 3

Arroz con berenjenas

Merluza plancha
Lechuga
Pan/ fruta fresca

JUEVES 4

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan/ fruta fresca

VIERNES 5

Tallarines con gambas
Revuelto de bacalao con patatas

Pan/ fruta fresca



LUNES 8

Lentejas
Tortilla francesa

Lechuga y aceitunas
Pan/ Yogur



MARTES 9

Brócoli rehogado
Salchichas frescas en salsa
con puré de patatas
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 10

Arroz con champiñón
Gallo a la andaluza

Calabacín
Pan/ fruta fresca

JUEVES 11

Crema de calabaza
Dados de ternera en salsa
de soja con verduras

Pan/ fruta fresca

VIERNES 12

Macarrones con tomate
Pollo al ajo cabañil

Patatas
Pan/ fruta fresca



LUNES 15

Guisantes rehogados
Canelones de atún gratinados
con tomate

Pan/ Yogur



MARTES 16

Crema de verdura con picatostes
Magro en salsa de pimientos
con arroz

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Judías blancas con calabaza
Salmón al horno con hierbas
provenzales
y vegetales
Pan/ fruta fresca

JUEVES 18

Coliflor con bechamel
gratinada
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

VIERNES 19

DÍA DE LOS ABUELOS

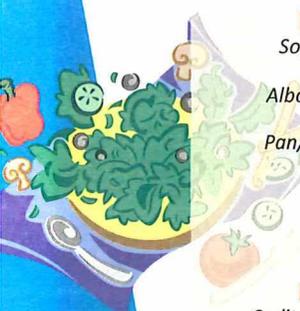
Pasta green
Escalopin de pavo a la naranja
Patatitas
an/ Postre especial sin alérgeno



LUNES 22

Sopa de estrellas

Albóndigas en salsa
con patatas
Pan/ Yogur de sabor



MARTES 23

Lentejas con chorizo

Tortilla de calabacín
Lechuga
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 24

Vichyssoise

Pollo asado con manzana
y pasas
Pan/ fruta fresca

JUEVES 25

Macarrones boloñesa
Merluza rebozada con pepinillo
y cebolla
Ensalada variada
Pan/ fruta fresca

VIERNES 26

Ensalada campera
Escalopin rebozado casero

Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca



LUNES 29

Coditos con champiñón

Croquetas/ empanadillas
Ensalada de colores
Pan/ Yogur

MARTES 30

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan/ fruta fresca

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

LUNES 1

NO LECTIVO



MARTES 2

Judías verdes rehogadas

Hamburguesa con patatas
Pan sin gluten/ Yogur

MIÉRCOLES 3

Arroz con berenjenas

Merluza plancha
Lechuga
Pan sin gluten/ fruta fresca

JUEVES 4

Sopa cocido con fideos sin gluten
Cocido completo

Pan sin gluten/ fruta fresca

VIERNES 5

Espaguetis sin gluten con gambas
Revuelto de bacalao con patatas

Pan sin gluten/ fruta fresca



LUNES 8

Patatas estofadas con puerro, calabacín y zanahoria
Tortilla francesa
Lechuga y aceitunas
Pan sin gluten/ Yogur



MARTES 9

Brócoli rehogado
Salchichas frescas en salsa con puré de patatas
Tomate aliñado
Pan sin gluten/ fruta fresca

MIÉRCOLES 10

Arroz con champiñón
Gallo rebozado casero s/gluten
Calabacín
Pan sin gluten/ fruta fresca

JUEVES 11

Crema de calabaza
Dados de ternera en salsa con verduras

Pan sin gluten/ fruta fresca

VIERNES 12

Macarrones sin gluten con tomate
Pollo al ajo cabañil
Patatas
Pan sin gluten/ fruta fresca



LUNES 15

Guisantes rehogados
Pasta sin gluten con tomate y atún gratinada

Pan sin gluten/ Yogur



MARTES 16

Crema de verdura con picatostes (con pan sin gluten)
Magro en salsa de pimientos con arroz
Pan sin gluten/ fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Judías blancas con calabaza
Salmón al horno con hierbas provenzales y vegetales
Pan sin gluten/ fruta fresca

JUEVES 18

Coliflor con bechamel gratinada (con maicena)
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan sin gluten/ fruta fresca

VIERNES 19

DÍA DE LOS ABUELOS
Pasta sin gluten green
Escalopin de pavo a la naranja
Patatitas
Pan sin gluten/
Postre especial sin alérgenos



LUNES 22

Sopa de fideos sin gluten

Albóndigas en salsa con patatas
Pan sin gluten/ Yogur de sabor



MARTES 23

Garbanzos con chorizo
Tortilla de calabacín
Lechuga
Pan sin gluten/ fruta fresca

MIÉRCOLES 24

Vichyssoise
Pollo asado con manzana y pasas
Pan sin gluten/ fruta fresca

JUEVES 25

Macarrones sin gluten boloñesa
Merluza rebozada s/gluten
Ensalada variada
Pan sin gluten/ fruta fresca

VIERNES 26

Ensalada campera
Escalopin sin gluten rebozado casero
Tomate aliñado
Pan sin gluten/ fruta fresca



LUNES 29

Pasta sin gluten con champiñón
Fil. de lomo rebozado s/gluten
Ensalada de colores
Pan sin gluten/ Yogur

MARTES 30

Sopa cocido con fideos sin gluten
Cocido completo
Pan sin gluten/ fruta fresca

***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 hijo@

CEIP ARQUITECTO GAUDI Elaboraciones sin sal, Sin huevo, ave de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

ABRIL 2024

LUNES 1

NO LECTIVO



MARTES 2

Judías verdes rehogadas

Hamburguesa con patatas
Pan/ Yogur

MIÉRCOLES 3

Arroz con berenjenas

Merluza plancha
Lechuga
Pan/ fruta fresca

JUEVES 4

Sopa de verduras con fideos sin huevo
Garbanzos con patata

Pan/ fruta fresca

VIERNES 5

Espaguetis sin huevo con gambas
Filete de gallo con patatas

Pan/ fruta fresca



LUNES 8

Lentejas
Filete de ternera a la plancha

Lechuga y aceitunas
Pan/ Yogur



MARTES 9

Brócoli rehogado
Alchichas frescas de cerdo en salsa con puré de patatas
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 10

Arroz con champiñón
Gallo a la andaluza

Calabacín
Pan/ fruta fresca

JUEVES 11

Crema de calabaza
Dados de ternera en salsa de soja con verduras

Pan/ fruta fresca

VIERNES 12

Macarrones sin huevo con tomate
Cinta de lomo al ajillo
Patatitas
Pan/ fruta fresca



LUNES 15

Guisantes rehogados
Pasta sin huevo con tomate gratinado

Pan/ Yogur



MARTES 16

Crema de verdura con picatostes

Magro en salsa de pimientos con arroz
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Judías blancas con calabaza
Salmón al horno con hierbas provenzales y vegetales
Pan/ fruta fresca

JUEVES 18

Coliflor con bechamel gratinada
Filete de lomo a la plancha
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

VIERNES 19

DÍA DE LOS ABUELOS
Pasta sin huevo green
Escalopin de ternera a la naranj
Patatitas
Pan/ Postre especial sin alérgeno



LUNES 22

Sopa de verduras con fideos sin huevo
Albóndigas en salsa con patatas
Pan/ Yogur bebido



MARTES 23

Lentejas con chorizo

Lomo a la plancha
Lechuga
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 24

Vichyssoise

Ternera asada con manzana y pasas
Pan/ fruta fresca

JUEVES 25

Macarrones sin huevo boloñesa
Merluza rebozada s/huevo

Ensalada variada
Pan/ fruta fresca

VIERNES 26

Ensalada campera (sin huevo)
Escalopin de cerdo sin huevo rebozado casero
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca



LUNES 29

Pasta sin huevo con champiñón
Fil. de lomo rebozado s/huevo
Ensalada de colores
Pan/ Yogur

MARTES 30

Sopa de verduras con fideos sin huevo
Garbanzos con patata

Pan/ fruta fresca

***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 hij@

CEIP ARQUITECTO GAUDI Sin huevo, lactosa, frutas tropicales

Elaborado por el equipo de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

ABRIL 2024

LUNES 1

NO LECTIVO



MARTES 2

Judías verdes rehogadas

Hamburguesa
con patatas
Pan/ Yogur de soja

MIÉRCOLES 3

Arroz con berenjenas

Merluza plancha
Lechuga
Pan/ fruta fresca*

JUEVES 4

Sopa cocido con fideos
sin huevo
Cocido completo

Pan/ fruta fresca*

VIERNES 5

Espaguetis sin huevo
con gambas
Bacalao con patatas

Pan/ fruta fresca*

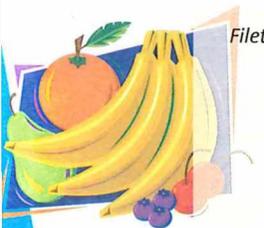


LUNES 8

Lentejas

Filete de ternera a la plancha

Lechuga y aceitunas
Pan/ Yogur de soja



MARTES 9

Brócoli rehogado
Salchichas frescas en salsa

Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca*

MIÉRCOLES 10

Arroz con champiñón
Gallo a la andaluza

Calabacín
Pan/ fruta fresca*

JUEVES 11

Crema de calabaza
Dados de ternera en salsa
de soja con verduras

Pan/ fruta fresca*

VIERNES 12

Macarrones sin huevo
con tomate
Pollo al ajo cabañil
Patatas
Pan/ fruta fresca*



LUNES 15

Guisantes rehogados
Pasta sin huevo con tomate
y atún

Pan/ Yogur de soja



MARTES 16

Crema de verdura con picatostes

Magro en salsa de pimientos
con arroz
Pan/ fruta fresca*

MIÉRCOLES 17

Judías blancas con calabaza
Salmón al horno con hierbas
provenzales
y vegetales
Pan/ fruta fresca*

JUEVES 18

Coliflor al ajoarriero

Filete de lomo a la plancha
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca*

VIERNES 19

DÍA DE LOS ABUELOS
Pasta sin huevo en salsa de tomate
Escalopin de pavo a la naranja
Patatitas
Pan/ Postre especial sin alérgeno



LUNES 22

Sopa de fideos sin huevo

Albóndigas en salsa
con patatas
Pan/ Yogur de soja



MARTES 23

Lentejas con chorizo

Lomo a la plancha
Lechuga
Pan/ fruta fresca*

MIÉRCOLES 24

Crema de calabacín

Pollo asado con manzana
y pasas
Pan/ fruta fresca*

JUEVES 25

Macarrones sin huevo boloñesa
Merluza rebozada s/huevo
s/lactosa
Ensalada variada
Pan/ fruta fresca*

VIERNES 26

Ensalada campera (sin huevo)
Escalopin s/huevo s/lactosa
rebozado casero
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca*



LUNES 29

Pasta sin huevo
con champiñón
Fil. de lomo rebozado s/huevo
s/lactosa
Ensalada de colores
Pan/ Yogur de soja

MARTES 30

Sopa cocido con fideos
sin huevo
Cocido completo
Pan/ fruta fresca*

*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 hijo@

CEIP ARQUITECTO GAUDI Sin lactosa

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

ABRIL 2024

LUNES 1

NO LECTIVO



LUNES 8

Lentejas
Tortilla francesa

Lechuga y aceitunas
Pan/ Yogur de soja



LUNES 15

Guisantes rehogados
Pasta con tomate
y atún

Pan/ Yogur de soja



LUNES 22

Sopa de estrellas

Albóndigas en salsa
con patatas
Pan/ Yogur de soja



LUNES 29

Coditos
con champiñón
Fil. de lomo rebozado s/lactosa
Ensalada de colores
Pan/ Yogur de soja

MARTES 2

Judías verdes rehogadas

Hamburguesa
con patatas
Pan/ Yogur de soja

MARTES 9

Brócoli rehogado
Salchichas frescas en salsa

Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

MARTES 16

Crema de verdura con picatostes

Magro en salsa de pimientos
con arroz
Pan/ fruta fresca

MARTES 23

Lentejas con chorizo

Tortilla de calabacín
Lechuga
Pan/ fruta fresca

MARTES 30

Sopa cocido con fideos

Cocido completo
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 3

Arroz con berenjenas

Merluza plancha
Lechuga
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 10

Arroz con champiñón
Gallo a la andaluza

Calabacín
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Judías blancas con calabaza
Salmón al horno con hierbas
provenzales
y vegetales
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 24

Crema de calabacín

Pollo asado con manzana
y pasas
Pan/ fruta fresca

JUEVES 4

Sopa cocido con fideos

Cocido completo
Pan/ fruta fresca

JUEVES 11

Crema de calabaza
Dados de ternera en salsa
de soja con verduras

Pan/ fruta fresca

JUEVES 18

Coliflor al ajoarriero

Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

JUEVES 25

Macarrones boloñesa
Merluza rebozada con pepinillo
y cebolla
Ensalada variada
Pan/ fruta fresca

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

VIERNES 5

Tallarines con gambas
Revuelto de bacalao con patatas

Pan/ fruta fresca

VIERNES 12

Macarrones con tomate
Pollo al ajo cabañil

Patatas
Pan/ fruta fresca

VIERNES 19

DÍA DE LOS ABUELOS

Pasta en salsa de tomate
Escalopin de pavo a la naranja
Patatitas
an/ Postre especial sin alérgeno

VIERNES 26

Ensalada campera
Escalopin sin lactosa
rebozado casero
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

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



El menú de tu hijo@

CEIP ARQUITECTO GAUDI Sin prot. leche de vaca (no ternera), oveja *de dieta vegetariana para niños de 6 a 9 años de edad. Dietética y Nutrición de A.R.C.E*

ABRIL 2024

LUNES 1

NO LECTIVO



LUNES 8

Lentejas
Tortilla francesa

Lechuga y aceitunas
Pan/ Yogur de soja



LUNES 15

Guisantes rehogados
Pasta con tomate
y atún

Pan/ Yogur de soja



LUNES 22

Sopa de estrellas

Lomo en salsa
con patatas
Pan/ Yogur de soja



LUNES 29

Coditos
con champiñón
Fil. de lomo rebozado s/leche
Ensalada de colores
Pan/ Yogur de soja

MARTES 2

Judías verdes rehogadas

Filete de pollo
con patatas
Pan/ Yogur de soja

MARTES 9

Brócoli rehogado
Salchichas frescas en salsa

Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

MARTES 16

Crema de verdura con picatostes

Magro en salsa de pimientos
con arroz
Pan/ fruta fresca

MARTES 23

Lentejas con chorizo

Tortilla de calabacín
Lechuga
Pan/ fruta fresca

MARTES 30

Sopa de verduras con fideos

Garbanzos con patatas
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 3

Arroz con berenjenas

Merluza plancha
Lechuga
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 10

Arroz con champiñón
Gallo a la andaluza

Calabacín
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Judías blancas con calabaza
Salmón al horno con hierbas
provenzales
y vegetales
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 24

Crema de calabacín

Pollo asado con manzana
y pasas
Pan/ fruta fresca

JUEVES 4

Sopa de verduras con fideos

Garbanzos con patatas
Pan/ fruta fresca

JUEVES 11

Crema de calabaza
Pechuga de pavo en salsa
de soja con verduras

Pan/ fruta fresca

JUEVES 18

Coliflor al ajoarriero

Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

JUEVES 25

Macarrones con tomate
Merluza rebozada con pepinillo
y cebolla
Ensalada variada
Pan/ fruta fresca

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

VIERNES 5

Tallarines con gambas
Revuelto de bacalao con patatas

Pan/ fruta fresca

VIERNES 12

Macarrones con tomate
Pollo al ajo cabañil

Patatas
Pan/ fruta fresca

VIERNES 19

DÍA DE LOS ABUELOS
Pasta en salsa de tomate
Escalopin de pavo a la naranja
Patatitas
an/ Postre especial sin alérgeno

VIERNES 26

Ensalada campera
Escalopin de cerdo sin leche
rebozado casero
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

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



LUNES 1

NO LECTIVO



MARTES 2

Judías verdes rehogadas
Hamburguesa de ternera con patatas
Pan/ Yogur

MIÉRCOLES 3

Arroz con berenjenas
Merluza plancha
Lechuga
Pan/ fruta fresca

JUEVES 4

Sopa de verduras con fideos
Garbanzos con patatas
Pan/ fruta fresca

VIERNES 5

Tallarines con gambas
Revuelto de bacalao con patatas
Pan/ fruta fresca



LUNES 8

Lentejas
Tortilla francesa
Lechuga y aceitunas
Pan/ Yogur



MARTES 9

Brócoli rehogado
alchichas frescas de pollo en salsa con puré de patatas
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 10

Arroz con champiñón
Gallo a la andaluza
Calabacín
Pan/ fruta fresca

JUEVES 11

Crema de calabaza
Dados de ternera en salsa de soja con verduras
Pan/ fruta fresca

VIERNES 12

Macarrones con tomate
Pollo al ajo cabañil
Patatas
Pan/ fruta fresca



LUNES 15

Guisantes rehogados
Pasta con tomate y atún gratinado
Pan/ Yogur



MARTES 16

Crema de verdura con picatostes
Pollo en salsa de pimientos con arroz
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Judías blancas con calabaza
Salmón al horno con hierbas provenzales y vegetales
Pan/ fruta fresca

JUEVES 18

Coliflor con bechamel gratinada
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

VIERNES 19

DÍA DE LOS ABUELOS
Pasta green
Escalopin de pavo a la naranja
Patatitas
Pan/ Helado



LUNES 22

Sopa de estrellas
Albóndigas de ternera en salsa con patatas
Pan/ Yogur bebido



MARTES 23

Lentejas con verduras
Tortilla de calabacín
Lechuga
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 24

Vichyssoise
Pollo asado con manzana y pasas
Pan/ fruta fresca

JUEVES 25

Macarrones con tomate
Merluza rebozada con pepinillo y cebolla
Ensalada variada
Pan/ fruta fresca

VIERNES 26

Ensalada campera
Escalopin de ternera rebozado casero
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca



LUNES 29

Coditos con champiñón
Empanadillas
Ensalada de colores
Pan/ Yogur

MARTES 30

Sopa de verduras con fideos
Garbanzos con patatas
Pan/ fruta fresca

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

El menú de tu hijo@

CEIP ARQUITECTO GAUDI Sin frutos secos, garbanzos *elaborado por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E*

ABRIL 2024

LUNES 1

NO LECTIVO



MARTES 2

Judías verdes rehogadas

Hamburguesa
con patatas
Pan/ Yogur

MIÉRCOLES 3

Arroz con berenjenas

Merluza plancha
Lechuga
Pan/ fruta fresca

JUEVES 4

Sopa de cocido con fideos
Ternera hervida
con zanahoria cocida

Pan/ fruta fresca

VIERNES 5

Tallarines con gambas
Revuelto de bacalao con patatas

Pan/ fruta fresca



LUNES 8

Lentejas
Tortilla francesa casera

Lechuga y aceitunas
Pan/ Yogur



MARTES 9

Brócoli rehogado
Salchichas frescas en salsa
con puré de patatas
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 10

Arroz con champiñón
Gallo a la andaluza

Calabacín
Pan/ fruta fresca

JUEVES 11

Crema de calabaza
Dados de ternera en salsa
de soja con verduras

Pan/ fruta fresca

VIERNES 12

Macarrones con tomate
Pollo al ajo cabañil

Patatas
Pan/ fruta fresca



LUNES 15

Guisantes rehogados
Canelones de atún gratinados
con tomate

Pan/ Yogur



MARTES 16

Crema de verdura con picatostes
Magro en salsa de pimientos
con arroz

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Judías blancas con calabaza
Salmón al horno con hierbas
provenzales
y vegetales
Pan/ fruta fresca

JUEVES 18

Coliflor con bechamel
gratinada
Tortilla de patata casera
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

VIERNES 19

DÍA DE LOS ABUELOS
Pasta green
Escalopin de pavo a la naranja
Patatitas
an/ Postre especial sin alérgeno



LUNES 22

Sopa de estrellas

Albóndigas en salsa
con patatas
Pan/ Yogur de sabor



MARTES 23

Lentejas con chorizo

Tortilla de calabacín
Lechuga
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 24

Vichyssoise

Pollo asado con manzana
y pasas
Pan/ fruta fresca

JUEVES 25

Macarrones boloñesa
Merluza rebozada con pepinillo
y cebolla
Ensalada variada
Pan/ fruta fresca

VIERNES 26

Ensalada campera
Escalopin rebozado casero

Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca



LUNES 29

Coditos con champiñón

Croquetas/ empanadillas
Ensalada de colores
Pan/ Yogur

MARTES 30

Sopa de cocido con fideos
Ternera hervida
con zanahoria cocida

Pan/ fruta fresca

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

El menú de tu hijo@

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

ABRIL 2024

LUNES 1

NO LECTIVO



MARTES 2

Crema de verduras
(sin jud. Verdes)
Hamburguesa
con patatas
Pan/ Yogur natural

MIÉRCOLES 3

Arroz con berenjenas

Merluza plancha
Ensalada de maíz y zanahoria
Pan/ fruta fresca*

JUEVES 4

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan/ fruta fresca*

VIERNES 5

Tallarines con gambas
Revuelto de bacalao con patatas

Pan/ fruta fresca*



LUNES 8

Patatas estofadas con puerro,
calabacín y zanahoria
Tortilla francesa casera
Ensalada de maíz y aceitunas
Pan/ Yogur natural



MARTES 9

Crema de zanahoria
Salchichas frescas en salsa
con puré de patatas

Pan/ fruta fresca*

MIÉRCOLES 10

Arroz con champiñón
Gallo a la andaluza

Calabacín
Pan/ fruta fresca*

JUEVES 11

Crema de calabaza
Dados de ternera en salsa
de soja con verduras
(sin jud. Verdes)
Pan/ fruta fresca*

VIERNES 12

Macarrones con tomate
Pollo al ajo cabañil

Patatas
Pan/ fruta fresca*



LUNES 15

Guisantes rehogados
Canelones de atún gratinados
con tomate

Pan/ Yogur natural



MARTES 16

Crema de verdura (sin jud. Verdes)
con picatostes
Magro en salsa de pimientos
con arroz
Pan/ fruta fresca*

MIÉRCOLES 17

Judías blancas con calabaza
Salmón al horno con hierbas
provenzales
y vegetales
Pan/ fruta fresca*

JUEVES 18

Coliflor con bechamel
gratinada
Tortilla de patata casera
Ensalada de maíz y zanahoria
Pan/ fruta fresca*

VIERNES 19

DÍA DE LOS ABUELOS
Pasta en salsa de tomate
Escalopin de pavo a la naranja
Patatitas
Pan/ Postre especial sin alérgeno



LUNES 22

Sopa de estrellas

Albóndigas en salsa
con patatas
Pan/ Yogur natural



MARTES 23

Garbanzos con chorizo

Tortilla de calabacín
Ensalada de aceitunas y cebolla
Pan/ fruta fresca*

MIÉRCOLES 24

Vichyssoise

Pollo asado con manzana
y pasas
Pan/ fruta fresca*

JUEVES 25

Macarrones boloñesa
Merluza rebozada con pepinillo
y cebolla
zanahoria salteada
Pan/ fruta fresca*

VIERNES 26

Ensalada campera
(sin tomate)
Escalopin rebozado casero
Calabacín a la plancha
Pan/ fruta fresca*



LUNES 29

Coditos con champiñón

Croquetas/ empanadillas
Ensalada de maíz y aceitunas
Pan/ Yogur natural

MARTES 30

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan/ fruta fresca*

*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 "