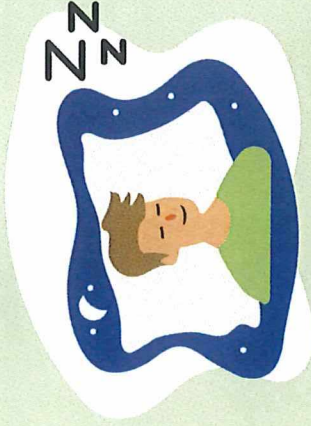




Creando una vida saludable en familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
ARCE



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



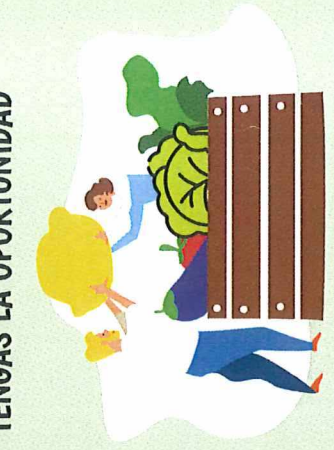
CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES, SUBE POR LAS ESCALERAS



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.

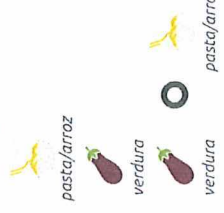
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



Para cenar puedo comer como primero...

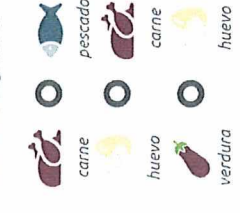


SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



El menú de tu hijo

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI

JUNIO 2022



MIÉRCOLES 1

Paelia mixta
Merluza a la mediterránea
Ensalada de lechuga
Fruta fresca / Pan blanco

Rice salad

Mediterranean hake
718,1Kcal - Prot:29,6g - Lip:28,8g -
HC:83,1g AGS:9,5g - Azúcares:15,6g -

MARTES 7

Brócoli rehogado
Albóndigas con tomate casero y albahaca(Burger meat)
Arroz, quinoa cus-cus
Helado

Pan blanco/integral

Sautee broccoli/Burger meat
632,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:26,1g -
HC:72,0g AGS:8,6g - Azúcares:17,8g -

LUNES 13

Espirales ajojo
San Jacobo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca/ Pan blanco
Pasta with garlic
San Jakobo

640,9Kcal - Prot:13,9g - Lip:28,7g -
HC:77,9g AGS:4,9g - Azúcares:22,0g -

LUNES 20

Coditos en salsa de queso con bacon
Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/integral
Tubes in cheddar cheese sauce
Breaded chicken

965,7Kcal - Prot:34,3g - Lip:43,7g -
HC:104,1g AGS:7,3g - Azúcares:22,9g -

LUNES 27

VACACIONES

JUEVES 2

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Tomate
Fruta fresca
Pan blanco/integral
Chickpeas salad
French omelette

488,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g -
HC:64,6g AGS:1,5g - Azúcares:17,4g -

JUEVES 9

JORNADA BAJO EL MAR
Espagueti con gambas
Varita de merluza
Ensalada de tomate
Helado



JUEVES 16

JORNADA MEJICANA
Arroz mejicano
Tacos, nachos
Natillas
Pan blanco/integral

Stewed lentils

Hake in american sauce
550,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:12,7g -
HC:78,3g AGS:1,7g - Azúcares:16,4g -

MIÉRCOLES 22

Zarangallo
Salchichas frescas
Lechuga
Fruta fresca / Pan blanco

Scrambled eggs with courgette

Baked sausage
610,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:22,7g -
HC:69,6g AGS:5,6g - Azúcares:20,4g -

MIÉRCOLES 29

VACACIONES

VIERNES 3

Espaguetis con verdura
Pollo asado en su jugo
Patatas fritas
Pan blanco
Yogur sabor
Pasta with vegetables
Roast chicken in its juice

832,4Kcal - Prot:39,7g - Lip:30,5g -
HC:97,2g AGS:8,4g - Azúcares:24,0g -

VIERNES 10

Judías verdes rehogadas
Pollo al curry
Patatas fritas
Fruta fresca / Pan blanco
Sautee green beans

621,7Kcal - Prot:20,1g - Lip:21,5g -
HC:84,6g AGS:4,0g - Azúcares:17,3g -

VIERNES 17

Saimorejo
Hamburguesa de ternera
(Burger meat)
Patatas
yogur sabor/pan blanco
Homemade salmorejo
Grilled burger

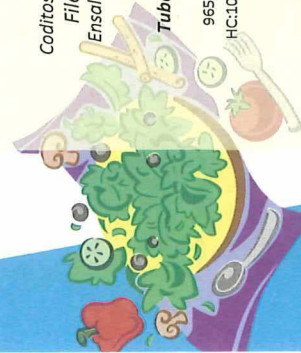
593,9Kcal - Prot:18,6g - Lip:24,0g -
HC:69,5g AGS:2,7g - Azúcares:16,5g -

VIERNES 24

MENU ESPECIAL
Ensalada César
Helado
Panini con patatas chips



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



VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

El menú de tu hijo@

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI Sin atún, pez espada, j.verde, espinacas, lentejas, tomate crudo, f.secos, altramuz, frutas, brócoli, lechuga

JUNIO 2022



MIÉRCOLES 1

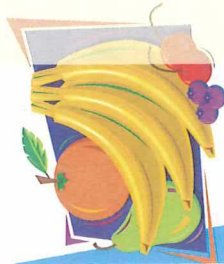
Paella de verduras
Merluza a la mediterránea
zanahoria salteada
Fruta fresca * / Pan blanco

JUEVES 2

Ens. Garbanzos (sin tomate)
Tortilla francesa
con tomate asado
Fruta fresca *
Pan blanco/integral

VIERNES 3

Espaguetis con verdura
Pollo asado en su jugo
Patatas fritas
Pan blanco
Yogur natural



LUNES 6

Verduras al horno (s./j.verde)
Tortilla de queso
con calabacín asado
Pan blanco
Yogur natural

MARTES 7

Crema de zanahoria
Albóndigas con tomate casero y
albahaca(Burger meat)
arroz y quinoa
Helado de vainilla y chocolate
Pan blanco/integral

MIÉRCOLES 8

Ens. De patata (sin tomate)
Cinta de lomo al ajillo
con zanahoria hervida
Fruta fresca */Pan blanco/integral

JUEVES 9

JORNADA BAJO EL MAR
Espagueti con gamba
Varita de merluza
con tomate al horno
Helado de vainilla y chocolate



VIERNES 10

Guisantes salteados
Pollo al curry
Patatas fritas
Fruta fresca * / Pan blanco

LUNES 13

Espirales ajillo
San jacobó
con maíz salteado
Fruta fresca * / Pan blanco

MARTES 14

Crema de verduras (s./j.verde)
Carcarnusa (magro con
tomate y guisantes)
Fruta
Pan blanco/integral

MIÉRCOLES 15

Ens. De patata (sin tomate)
Merluza en salsa americana
(sin caldo de pescado)
zanahoria salteada
Fruta fresca * / Pan blanco

JUEVES 16

JORNADA MEJICANA
Arroz mejicano
Tacos,nachos
Natillas
Pan blanco/integral

VIERNES 17

Pisto de verduras
Hamburguesa de ternera
(Burger meat)
Patatas
Yogur natural/pan blanco



LUNES 20

Coditos en salsa de queso c/bacon
Filete de pollo empanado
con calabacín asado
Fruta fresca *
Pan blanco/integral

MARTES 21

Ensalada de alubias
con huevo y cebolla
Merluza a la rotéña
con maíz salteado
Fruta fresca */ Pan blanco

MIÉRCOLES 22

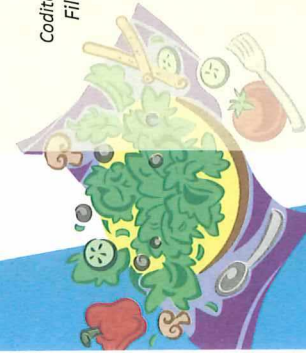
Zarangollo
Salchichas frescas
con tomate asado
Fruta fresca * / Pan blanco

JUEVES 23

Fideua gambas
Tortilla francesa
Fruta
Pan blanco/integral

VIERNES 24

MENU ESPECIAL
Arroz salteado c/j.york
Panini con patatas chips
Helado de vainilla y chocolate



LUNES 27

VACACIONES

MARTES 28

VACACIONES

MIÉRCOLES 29

VACACIONES

JUEVES 30

VACACIONES

" 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 melocotón y derivados

JUNIO 2022



MIÉRCOLES 1

Paella mixta
Merluza a la mediterránea
Ensalada de lechuga
Fruta fresca * / Pan blanco
*excepto melocotón y derivados

JUEVES 2

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Tomate
Fruta fresca *
Pan blanco/integral
*excepto melocotón y derivados

VIERNES 3

Espaguetis con verdura
Pollo asado en su jugo
Patatas fritas
Pan blanco
Yogur natural



LUNES 6

Lentejas
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan blanco
Yogur natural

MARTES 7

Brócoli rehogado
Albóndigas con tomate casero y albahaca (Burger meat)
Arroz, quinoa cus-cus
Helado vainilla y chocolate
Pan blanco/integral

MIÉRCOLES 8

Ensalada campera
Cinta de lomo al ajillo
Lechuga
Fruta fresca * / Pan blanco/integral
*excepto melocotón y derivados

JUEVES 9

JORNADA BAJO EL MAR
Espagueti con gamba
Varita de merluza
Ensalada de tomate
Helado vainilla y chocolate



LUNES 13

Espirales ajillo
San Jacobo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca * / Pan blanco
*excepto melocotón y derivados

MARTES 14

Crema de verduras
Carcarnusa (magro con tomate y guisantes)
Fruta fresca *
Pan blanco/integral
*excepto melocotón y derivados

MIÉRCOLES 15

Lentejas
Merluza en salsa americana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca * / Pan blanco
*excepto melocotón y derivados

JUEVES 16

JORNADA MEJICANA
Arroz mejicano
Tacos, nachos
Natillas
Pan blanco/integral

VIERNES 17

Saimorejo
Hamburguesa de ternera (Burger meat)
Patatas
Yogur natural/pan blanco



LUNES 20

Coditos en salsa de queso con bacon
Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca *
Pan blanco/integral
*excepto melocotón y derivados

MARTES 21

Ensalada de judías con huevo y tomate
Merluza a la rotaña
lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca * / Pan blanco
*excepto melocotón y derivados

MIÉRCOLES 22

Zarangollo
Salchichas frescas
Lechuga
Fruta fresca * / Pan blanco
*excepto melocotón y derivados

JUEVES 23

Fideua gambas
Tortilla de atún
Fruta fresca *
Pan blanco/integral
*excepto melocotón y derivados

VIERNES 24

MENU ESPECIAL
Ensalada César
Panini con patatas chips
Helado vainilla y chocolate



LUNES 27

VACACIONES

MARTES 28

VACACIONES

MIÉRCOLES 29

VACACIONES

JUEVES 30

VACACIONES

"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 prot. leche de vaca (sí ternera)

JUNIO 2022

*Todas las elaboraciones y productos utilizados son sin prot. Leche vaca



MIÉRCOLES 1

Paella mixta
Merluza a la mediterránea
Ensalada de lechuga
Fruta fresca / Pan blanco

JUEVES 2

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Tomate
Fruta fresca
Pan blanco/integral

VIERNES 3

Espaguetis con verdura
Pollo asado en su jugo
Patatas fritas
Pan blanco
Yogur de soja



LUNES 6

Lentejas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan blanco
Yogur de soja

MARTES 7

Brócoli rehogado
Albóndigas con tomate casero y albahaca (Burger meat)
arroz y quinoa
Yogur de soja
Pan blanco/integral

MIÉRCOLES 8

Ensalada campera
Cinta de lomo al ajillo
Lechuga
Fruta fresca/Pan blanco/integral

JUEVES 9

JORNADA BAJO EL MAR
Espagueti con gamba
Merluza rebozada casera
Ensalada de tomate
Yogur de soja



LUNES 13

Espirales ajillo
Filete de cerdo rebozado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca/ Pan blanco

MARTES 14

Crema de verduras
Carcamusa (magro con tomate y guisantes)
Fruta
Pan blanco/integral

MIÉRCOLES 15

Lentejas
Merluza en salsa americana (sin caldo de pescado)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca / Pan blanco

JUEVES 16

JORNADA MEJICANA
Arroz mejicano
Tacos, nachos
Yogur de soja
Pan blanco/integral

VIERNES 17

Salmorejo
Hamburguesa de ternera (Burger meat)
Patatas
Yogur de soja, pan blanco



LUNES 20

Coditos salteados con bacon
Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/integral

MARTES 21

Ensalada de judías con huevo y tomate
Merluza a la rotería
lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca/ Pan blanco

MIÉRCOLES 22

Zarangollo
Salchichas frescas
Lechuga
Fruta fresca / Pan blanco

JUEVES 23

Fideua con gambas
Tortilla de atún
Fruta
Pan blanco/integral

VIERNES 24

MENU ESPECIAL
Ens. César (sin salsa, queso)
Panini (s/queso) e/patatas chips
Yogur de soja



LUNES 27

VACACIONES

MARTES 28

VACACIONES

MIÉRCOLES 29

VACACIONES

JUEVES 30

VACACIONES

" 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 garbanzos, alubias blancas y pintas, lentejas

JUNIO 2022



MIÉRCOLES 1

Paelia mixta
Merluza a la mediterranea
Ensalada de lechuga
Fruta fresca / Pan blanco

JUEVES 2

Crema de verduras
Tortilla francesa
Tomate
Fruta fresca
Pan blanco/integral

VIERNES 3

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



LUNES 6

Verduras al horno
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan blanco
Yogur sabor

MARTES 7

Brócoli rehogado
Albóndigas con tomate casero y albahaca (Burger meat)
Arroz, quinoa cus-cús
Helado
Pan blanco/integral

MIÉRCOLES 8

Ensalada campera
Cinta de lomo al ajillo
Lechuga
Fruta fresca/Pan blanco/integral

JUEVES 9

JORNADA BAJO EL MAR
Espagueti con gambas
Varita de merluza
Ensalada de tomate
Helado



LUNES 13

Espirales ajillo
San Jacobo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca/ Pan blanco

MARTES 14

Crema de verduras
Carcarnusa (magro con tomate y guisantes)
Fruta
Pan blanco/integral

MIÉRCOLES 15

Ensalada de patata
Merluza en salsa americana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca / Pan blanco

JUEVES 16

JORNADA MEJICANA
Arroz mejicano (s/alubias)
Tacos, nachos
Natillas
Pan blanco/integral

VIERNES 17

Salmorejo
Hamburguesa de ternera (Burger meat)
Patatas
yogur sabor/pan blanco



LUNES 20

Coditos en salsa de queso con bacon
Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/integral

MARTES 21

Judías verdes salteadas
Merluza a la roteña
lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca/ Pan blanco

MIÉRCOLES 22

Zarangallo
Salchichas frescas
Lechuga
Fruta fresca / Pan blanco

JUEVES 23

Fideua gambas
Tortilla de atún
Fruta
Pan blanco/integral

VIERNES 24

MENU ESPECIAL
Ensalada César
Helado
Panini con patatas chips



LUNES 27

VACACIONES

MARTES 28

VACACIONES

MIÉRCOLES 29

VACACIONES

JUEVES 30

VACACIONES

" 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.E

CEIP ARQUITECTO GAUDI Sin frutos secos, fruta de pelo. Fruta pelada

JUNIO 2022



Toda la fruta se consumirá pelada

Solo puede consumir de fruta: manzana, plátano, pera, sandía y melón

MIÉRCOLES 1

Paelia mixta
Merluza a la mediterranea
Ensalada de lechuga
Fruta fresca * / Pan blanco
*excepto fruta de pelo

JUEVES 2

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Tomate
Fruta fresca *
Pan blanco/integral
*excepto fruta de pelo

VIERNES 3

Espaguetis con verdura
Pollo asado en su jugo
Patatas fritas
Pan blanco
Yogur natural



LUNES 6

Lentejas
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan blanco
Yogur natural

MARTES 7

Brócoli rehogado
Albóndigas con tomate casero y albahaca(Burguer meat)
arroz y quinoa
Helado vainilla y chocolate
Pan blanco/integral

MIÉRCOLES 8

Ensalada campera
Cinta de lomo al ajillo
Lechuga
Fruta fresca */Pan blanco/integral
*excepto fruta de pelo

JUEVES 9

JORNADA BAJO EL MAR
Espagueti con gamba
Varita de merluza
Ensalada de tomate
Helado vainilla y chocolate



LUNES 13

Espirales ajillo
San jacob
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca * / Pan blanco
*excepto fruta de pelo

MARTES 14

Crema de verduras
Carcarnusa (magro con tomate y guisantes)
Fruta fresca *
Pan blanco/integral
*excepto fruta de pelo

MIÉRCOLES 15

Lentejas
Merluza en salsa americana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca * / Pan blanco
*excepto fruta de pelo

JUEVES 16

JORNADA MEJICANA
Arroz mejicano
Tacos, nachos
Natillas
Pan blanco/integral

VIERNES 17

Salmorejo
Hamburguesa de ternera (Burguer meat)
Patatas
Yogur natural/pan blanco



LUNES 20

Coditos en salsa de queso con bacon
Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca *
Pan blanco/integral
*excepto fruta de pelo

MARTES 21

Ensalada de judías con huevo y tomate
Merluza a la rotelña
lechuga, zanahoria y maiz
Fruta fresca * / Pan blanco
*excepto fruta de pelo

MIÉRCOLES 22

Zarangallo
Salchichas frescas
Lechuga
Fruta fresca * / Pan blanco
*excepto fruta de pelo

JUEVES 23

Fideua gambas
Tortilla de atún
Fruta fresca*
Pan blanco/integral
*excepto fruta de pelo

VIERNES 24

MENU ESPECIAL
Ensalada César
Panini con patatas chips
Helado vainilla y chocolate



LUNES 27

VACACIONES

MARTES 28

VACACIONES

MIÉRCOLES 29

VACACIONES

JUEVES 30

VACACIONES

" 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 huevo, f.secos, lactosa

JUNIO 2022

*Todos los embutidos son sin huevo y lactosa.



MIÉRCOLES 1

Paella mixta
Merluza a la mediterránea
Ensalada de lechuga
Fruta fresca / Pan blanco

JUEVES 2

Ensalada de garbanzos
Ternera en salsa de tomate
Fruta fresca
Pan blanco/integral

VIERNES 3

Espaguetis s/huevo con verdura
Pollo asado en su jugo
Patatas fritas
Pan blanco
Fruta fresca



LUNES 6

Lentejas
Pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan blanco
Fruta fresca

MARTES 7

Brócoli rehogado
Albóndigas con tomate casero y albahaca(Burguer meat)
Arroz y quinoa
Fruta fresca
Pan blanco/integral

MIÉRCOLES 8

Ensalada campera
Cinta de lomo al ajillo
Lechuga
Fruta fresca/Pan blanco/integral

JUEVES 9

JORNADA BAJO EL MAR
Espaguetis s/huevo con gamba
Merluza rebozada
sin huevo
Ensalada de tomate
Fruta fresca



LUNES 13

Espirales sin huevo ajillo
Filete de cerdo rebozado
sin huevo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca/ Pan blanco

MARTES 14

Crema de verduras
Carcarnusa (magro con tomate y guisantes)
Fruta
Pan blanco/integral

MIÉRCOLES 15

Lentejas
Merluza en salsa americana (sin caldo de pescado)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca / Pan blanco

JUEVES 16

JORNADA MEJICANA
Arroz mejicano
Pollo salteado con verduras
Fruta fresca
Pan blanco/integral

VIERNES 17

Salmorejo (sin huevo)
Hamburguesa de ternera (Burguer meat)
Patatas
Fruta fresca/pan blanco



LUNES 20

Coditos salteados con bacon (sin huevo)
Fil. Pollo empanado s/huevo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/integral

MARTES 21

Ensalada de judías con tomate y cebolla
Merluza a la rotella
lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca/ Pan blanco

MIÉRCOLES 22

Patatas hervidas c/calabacín
Salchichas frescas
Lechuga
Fruta fresca / Pan blanco

JUEVES 23

Fideua gambas c/pasta s/huevo
Ternera en salsa zanahoria
Fruta
Pan blanco/integral

VIERNES 24

MENU ESPECIAL
Ens. César (sin salsa, queso)
Panini con patatas chips (sin queso)
Fruta fresca



LUNES 27

VACACIONES

MARTES 28

VACACIONES

MIÉRCOLES 29

VACACIONES

JUEVES 30

VACACIONES

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

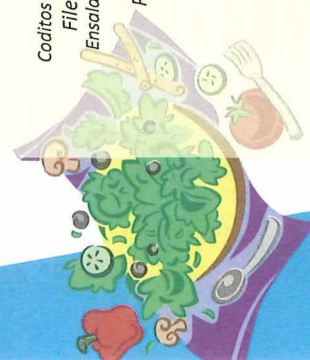
El menú de tu hijo

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

CEIP ARQUITECTO GAUDI Sin piel de fruta

JUNIO 2022

*Todas las frutas se consumirán peladas



MIÉRCOLES 1

Paella mixta
Merluza a la mediterránea
Ensalada de lechuga
Fruta fresca * / Pan blanco

JUEVES 2

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Tomate
Fruta fresca *
Pan blanco/integral

VIERNES 3

Espaguetis con verdura
Pollo asado en su jugo
Patatas fritas
Pan blanco
Yogur natural

LUNES 6

Lentejas
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan blanco
Yogur natural

MARTES 7

Brócoli rehogado
Albóndigas con tomate casero y albahaca (Burger meat)
Aroz, quinoa cus-cus
Helado vainilla y chocolate
Pan blanco/integral

MIÉRCOLES 8

Ensalada campera
Cinta de lomo al ajillo
Lechuga
Fruta fresca * / Pan blanco/integral

JUEVES 9

JORNADA BAJO EL MAR
Espagueti con gambas
Varita de merluza
Ensalada de tomate
Helado vainilla y chocolate



LUNES 13

Espirales ajojo
San Jacobo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca * / Pan blanco

MARTES 14

Crema de verduras
Carcamusa (magro con tomate y guisantes)
Fruta fresca *
Pan blanco/integral

MIÉRCOLES 15

Lentejas
Merluza en salsa americana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca * / Pan blanco

JUEVES 16

JORNADA MEJICANA
Arroz mejicano
Tacos, nachos
Natillas
Pan blanco/integral

VIERNES 17

Salmorejo
Hamburguesa de ternera (Burger meat)
Patatas
Yogur natural/pan blanco

LUNES 20

Coditos en salsa de queso con bacon
Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca *
Pan blanco/integral

MARTES 21

Ensalada de judías con huevo y tomate
Merluza a la rotel
lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca * / Pan blanco

MIÉRCOLES 22

Zarangallo
Salchichas frescas
Lechuga
Fruta fresca * / Pan blanco

JUEVES 23

Fideua gambas
Tortilla de atún
Fruta fresca *
Pan blanco/integral

VIERNES 24

MENU ESPECIAL
Ensalada César
Panini con patatas chips
Helado vainilla y chocolate



LUNES 27

VACACIONES

MARTES 28

VACACIONES

MIÉRCOLES 29

VACACIONES

JUEVES 30

VACACIONES

"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 gluten

JUNIO 2022

*Todos los embutidos son sin gluten



MIÉRCOLES 1
Paella mixta
Merluza a la mediterranea
Ensalada de lechuga
Fruta fresca / Pan sin gluten

JUEVES 2
Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Tomate
Fruta fresca
Pan sin gluten

VIERNES 3
Espaguetis s/gluten con verdura
Pollo asado en su jugo
Patatas fritas
Pan sin gluten
Yogur sabor



LUNES 6
Verduras al horno
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan sin gluten
Yogur sabor

MARTES 7
Brócoli rehogado
Albóndigas con tomate casero y albahaca (Burger meat)
Arroz y quinoa
Helado
Pan sin gluten

MIÉRCOLES 8
Ensalada campera
Cinta de lomo al ajillo
Lechuga
Fruta fresca/Pan sin gluten

JUEVES 9
JORNADA BAJO EL MAR
Espaguetis s/gluten con gamba
Merluza rebozada
sin gluten
Ensalada de tomate
Helado



LUNES 13
Espirales sin gluten ajillo
Filete de cerdo rebozado
sin gluten
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca/ Pan sin gluten

MARTES 14
Crema de verduras
Carcamusa (magro con tomate y guisantes)
Fruta
Pan sin gluten

MIÉRCOLES 15
Ensalada de patata
Merluza en salsa americana (sin caldo de pescado)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca / Pan sin gluten

JUEVES 16
JORNADA MEJICANA
Arroz mejicano
Pollo saiteado con verduras
Natillas
Pan sin gluten

VIERNES 17
Salmorejo (pan sin gluten)
Hamburguesa de ternera (Burger meat)
Patatas
Yogur sabor/Pan sin gluten



LUNES 20
Coditos en salsa de queso con bacon (sin gluten)
Fil. Pollo empanado s/gluten
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan sin gluten

MARTES 21
Ensalada de judías con huevo y tomate
Merluza a la roteña
lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca/ Pan sin gluten

MIÉRCOLES 22
Zarangollo
Salchichas frescas
Lechuga
Fruta fresca / Pan sin gluten

JUEVES 23
Fideua gambas c/pasta s/gluten
Tortilla de atún
Fruta
Pan sin gluten

VIERNES 24
MENU ESPECIAL
Ens. César (s/salsa, picatostes)
Panini con patatas chips
Helado



LUNES 27
VACACIONES

MARTES 28
VACACIONES

MIÉRCOLES 29
VACACIONES

JUEVES 30
VACACIONES

"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 Elaboraciones sin sal. Sin ave

JUNIO 2022



MIÉRCOLES 1

Paella mixta (sin ave)
Merluza a la mediterranea
Ensalada de lechuga
Fruta fresca / Pan blanco

JUEVES 2

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Tomate
Fruta fresca
Pan blanco/integral

VIERNES 3

Espaguetis con verdura
Ternera con cebolla
Patatas fritas
Pan blanco
Yogur sabor



LUNES 6

Lentijas
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan blanco
Yogur sabor

MARTES 7

Brócoli rehogado
Filete de merluza al horno
Arroz, quinoa cus-cús
Helado
Pan blanco/integral

MIÉRCOLES 8

Ensalada campera
Cinta de lomo al ajillo
Lechuga
Fruta fresca/Pan blanco/integral

JUEVES 9

JORNADA BAJO EL MAR
Espagueti con gambas
Varita de merluza
Ensalada de tomate
Helado



LUNES 13

Espirales ajillo
San jacobito
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca/ Pan blanco

MARTES 14

Crema de verduras
Carcamusa (magro con
tomate y guisantes)
Fruta
Pan blanco/integral

MIÉRCOLES 15

Lentijas
Merluza en salsa americana
(sin caldo de pescado)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca / Pan blanco

JUEVES 16

JORNADA MEJICANA
Arroz mejicano
Tacos, nachos (sin ave)
Natillas
Pan blanco/integral

VIERNES 17

Salmorejo (sin jamón)
Hamburguesa de ternera
(Burguer meat)
Patatas
yogur sabor/pan blanco



LUNES 20

Coditos en salsa de queso con bacon
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/integral

MARTES 21

Ensalada de judías
con huevo y tomate
Merluza a la roteña
lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca/ Pan blanco

MIÉRCOLES 22

Zarangallo
Salchichas frescas (no ave)
Lechuga
Fruta fresca / Pan blanco

JUEVES 23

Fideua gambas
Tortilla de atún
Fruta
Pan blanco/integral

VIERNES 24

MENU ESPECIAL
Ens. César (sin salsa, pollo)
Panini con patatas chips
Helado



LUNES 27

VACACIONES

MARTES 28

VACACIONES

MIÉRCOLES 29

VACACIONES

JUEVES 30

VACACIONES

"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 2022



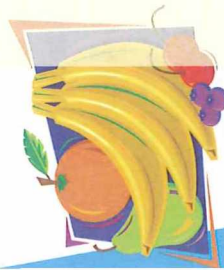
LUNES 6
Lentejas
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan blanco
Yogur sabor

MARTES 7
Brócoli rehogado
Filete de merluza al horno
Arroz, quinoa cus-cús
Helado
Pan blanco/integral

MIÉRCOLES 1
Paella mixta (sin cerdo)
Merluza a la mediterránea
Ensalada de lechuga
Fruta fresca / Pan blanco

JUEVES 2
Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Tomate
Fruta fresca
Pan blanco/integral

VIERNES 3
Espaguetis con verdura
Pollo asado en su jugo
Patatas fritas
Pan blanco
Yogur sabor



LUNES 13
Espirales ajillo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca/ Pan blanco

MARTES 14
Crema de verduras
Carcarnusa (ternera con tomate y guisantes)
Fruta
Pan blanco/integral

MIÉRCOLES 8
Ensalada campera
Pavo a la plancha
Lechuga
Fruta fresca/Pan blanco/integral

JUEVES 9
JORNADA BAJO EL MAR
Espagueti con gambas
Varita de merluza
Ensalada de tomate
Helado

VIERNES 10
Judías verdes rehogadas
Pollo al curry
Patatas fritas
Fruta fresca / Pan blanco



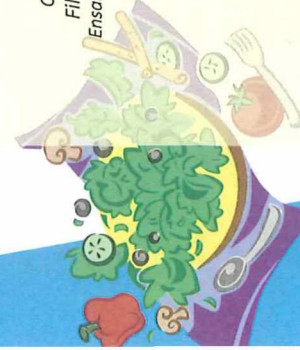
LUNES 20
Coditos en salsa de queso
Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/integral

MARTES 21
Ensalada de judías con huevo y tomate
Merluza a la rotéña
lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca/ Pan blanco

MIÉRCOLES 15
Lentejas
Merluza en salsa americana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca / Pan blanco

JUEVES 16
JORNADA MEJICANA
Arroz mejicano
Tacos, nachos (sin cerdo)
Natillas
Pan blanco/integral

VIERNES 17
Salmorejo (sin jamón)
Hamburguesa de ternera (Burger meat)
Patatas
yogur sabor/pan blanco



LUNES 27
VACACIONES

MARTES 28
VACACIONES

MIÉRCOLES 22
Zarangallo
Ternera en salsa zanahoria
Lechuga
Fruta fresca / Pan blanco

JUEVES 23
Fideua gambas
Tortilla de atún
Fruta
Pan blanco/integral

VIERNES 24
MENU ESPECIAL
Ensalada César
Panini con patatas chips (sin embutido)
Helado



LUNES 27
VACACIONES

MARTES 28
VACACIONES

MIÉRCOLES 29
VACACIONES

JUEVES 30
VACACIONES

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