



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
ARCE



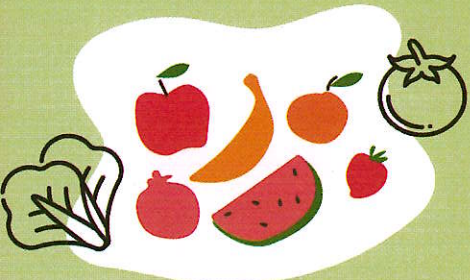
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 PUEDAS,
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...
verdura	>	pasta/arroz
pasta/arroz	>	verdura
legumbres	>	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	>	carne pescado
pescado	>	huevo carne
legumbres	>	verdura huevo

POSTRE

fruta	>	lácteo
-------	---	--------



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES 23

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas en salsa española
(Burguer meat)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

687,9Kcal - Prot:18,8g - Lip:24,9g - HC:94,3g AGS:8,9g -
Azúcares:17,9g - Sal:2,1g

MARTES 24

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
con hierbas provenzales
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

651,8kcal Prot:29,7g -Lip:25,7g -HC:70,9g -AGS:5,8g -
Azúcares:22,4g -Sal:1,8g

MIÉRCOLES 25

Ensalada de patata con tomate
y huevo
Magro estofado
Verduritas
Pan/ fruta fresca

569,3kcal Prot:27,5g -Lip:16,6g -HC:73,1g -AGS:3,6g -
Azúcares:23g -Sal:1,7g

JUEVES 26

Espaguetis aglio-olio
Filete de merluza empanado
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

628,9Kcal - Prot:22,2g - Lip:20,9g - HC:85,6g AGS:3,0g -
Azúcares:14,8g - Sal:1,0g

VIERNES 27

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Yogur sabor

675,2Kcal - Prot:34,3g - Lip:28,9g - HC:64,7g AGS:7,2g -
Azúcares:22,3g - Sal:2,9g

LUNES 30

Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

659,9Kcal - Prot:33,4g - Lip:24,4g - HC:71,5g AGS:5,3g -
Azúcares:14,9g - Sal:1,6g

LUNES

LUNES 23

Arroz con salsa de tomate
Ternera al horno con tomate
Ensalada de lechuga y maíz

Pan sin gluten/ fruta fresca

MARTES

MARTES 24

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
con hierbas provenzales
Patatas bastón

Pan sin gluten/ fruta fresca

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 25

Ensalada de patata con tomate
y huevo
Magro estofado
Verduritas

Pan sin gluten/ fruta fresca

JUEVES

JUEVES 26

Espaguetis sin gluten aglio-olio
Filete de merluza al horno
Tomate aliñado

Pan sin gluten/ fruta fresca

VIERNES

VIERNES 27

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan sin gluten/ Yogur sabor

LUNES 30

Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón

Pan sin gluten/ fruta fresca

LUNES

LUNES 23

Arroz con salsa de tomate
Ternera al horno con tomate
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MARTES

MARTES 24

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
con hierbas provenzales

Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 25

Ensalada de patata con tomate,
zanahoria y aceitunas (sin huevo)
Magro estofado

Verduritas
Pan/ fruta fresca

JUEVES

JUEVES 26

Espaguetis sin huevo aglio-olio
Filete de merluza al horno
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

VIERNES

VIERNES 27

Ensalada de garbanzos
Pechuga de pavo con ajito
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ Yogur sabor

LUNES 30

Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

LUNES

LUNES 23

Arroz con salsa de tomate
Ternera al horno con tomate
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MARTES

MARTES 24

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
con hierbas provenzales

Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 25

Ensalada de patata con tomate
y huevo

Magro estofado
Verduritas
Pan/ fruta fresca

JUEVES

JUEVES 26

Espaguetis aglio-olio
Filete de merluza al horno
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

VIERNES

VIERNES 27

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ Yogur de soja

LUNES 30

Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz con salsa de tomate	Crema de verduras	Ensalada de patata con tomate y huevo	Espaguetis aglio-olio	Ensalada de garbanzos
Filete de pavo al horno con tomate	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales	Magro estofado	Filete de merluza al horno	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz	Patatas bastón	Verduritas	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ fruta fresca	Pan/ fruta fresca	Pan/ fruta fresca	Pan/ fruta fresca	Pan/ Yogur de soja

LUNES 30

- Lentejas estofadas
- Filete de pollo a la plancha
- Patatas bastón
- Pan/ fruta fresca

LUNES

LUNES 23

Arroz con salsa de tomate
Ternera al horno con tomate
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MARTES

MARTES 24

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
con hierbas provenzales
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 25

Ensalada de patata con tomate
y huevo

Magro estofado
Verduritas

Pan/ fruta fresca

JUEVES

JUEVES 26

Espaguetis s/trazas de soja aglio-olio

Filete de merluza al horno

Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

VIERNES

VIERNES 27

Salteado de verduras

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ Yogur sabor

LUNES 30

Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

LUNES

LUNES 23

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas en salsa española
(Burguer meat)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

MARTES

MARTES 24

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
con hierbas provenzales
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 25

Ensalada de patata con tomate
y huevo
Magro estofado
Verduritas
Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

JUEVES

JUEVES 26

Espaguetis aglio-olio
Filete de merluza empanado
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

VIERNES

VIERNES 27

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Yogur natural

LUNES 30

Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón



LUNES

LUNES 23

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas en salsa española
(Burger meat)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MARTES

MARTES 24

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
con hierbas provenzales
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 25

Ensalada de patata con tomate
y huevo
Magro estofado
Verduras
Pan/ fruta fresca

JUEVES

JUEVES 26

Espaguetis aglio-olio
Filete de pavo a la plancha
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

VIERNES

VIERNES 27

Ensalada de garbanzos (sin atún)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Yogur sabor

LUNES 30

Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

LUNES 23
LUNES
Arroz con salsa de tomate
Albóndigas en salsa española
(Burguer meat)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MARTES 24
MARTES
Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
con hierbas provenzales
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 25
MIÉRCOLES
Ensalada de patata con tomate
y huevo
Magro estofado
Verduras
Pan/ fruta fresca

JUEVES 26
JUEVES
Espaguetis aglio-olio
Filete de pavo a la plancha
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

VIERNES 27
VIERNES
Ensalada de garbanzos (sin atún)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Yogur sabor

LUNES 30
Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca



LUNES 23
LUNES
Arroz con salsa de tomate
Albóndigas en salsa española
(Burger meat)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MARTES 24
MARTES
Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
con hierbas provenzales
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 25
MIÉRCOLES
Ensalada de patata con tomate
y huevo
Magro estofado
Verduras
Pan/ fruta fresca

JUEVES 26
JUEVES
Espaguetis aglio-olio
Filete de merluza empanado
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

VIERNES 27
VIERNES
Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Yogur sabor

LUNES 30
Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

LUNES

LUNES 23

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas en salsa española
(Burguer meat)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MARTES

MARTES 24

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
con hierbas provenzales
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 25

Ensalada de patata con tomate
y huevo
Magro estofado
Verduritas
Pan/ fruta fresca

JUEVES

JUEVES 26

Espaguetis aglio-olio
Filete de merluza empanado
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

VIERNES

VIERNES 27

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Yogur sabor

LUNES 30

Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

LUNES

LUNES 23

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas en salsa española
(Burguer meat)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MARTES

MARTES 24

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
con hierbas provenzales
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 25

Ensalada de patata con tomate
y huevo
Magro estofado
Verduritas
Pan/ fruta fresca

JUEVES

JUEVES 26

Espaguetis aglio-olio
Filete de merluza empanado
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

VIERNES

VIERNES 27

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Yogur sabor

LUNES 30

Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca



LUNES

LUNES 23

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas en salsa española
(Burger meat)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MARTES

MARTES 24

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
con hierbas provenzales
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 25

Ensalada de patata con tomate
y huevo
Magro estofado
Verduras
Pan/ fruta fresca

JUEVES

JUEVES 26

Espaguetis aglio-olio
Filete de merluza empanado
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

VIERNES

VIERNES 27

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Yogur sabor

LUNES 30

Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

LUNES 23
LUNES
Arroz con salsa de tomate
Albóndigas en salsa española
(Burguer meat)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MARTES 24
MARTES
Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
con hierbas provenzales
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 25
MIÉRCOLES
Ensalada de patata con tomate
y huevo
Magro estofado
Verduritas
Pan/ fruta fresca

JUEVES 26
JUEVES
Espaguetis aglio-olio
Filete de merluza empanado
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

VIERNES 27
VIERNES
Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Yogur sabor

LUNES 30
Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

LUNES

LUNES 23

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas en salsa española
(Burguer meat)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca*
**excepto plátano*

MARTES

MARTES 24

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
con hierbas provenzales
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca*
**excepto plátano*

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 25

Ensalada de patata con tomate
y huevo
Magro estafado
Verduritas
Pan/ fruta fresca*
**excepto plátano*

JUEVES

JUEVES 26

Espaguetis aglio-olio
Filete de merluza empanado
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca*
**excepto plátano*

VIERNES

VIERNES 27

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Yogur natural

LUNES 30

Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca*
**excepto plátano*

LUNES 23

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas en salsa española
(Burger meat)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca*
**excepto frutas con pelo*

MARTES 24

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
con hierbas provenzales
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca*
**excepto frutas con pelo*

MIÉRCOLES 25

Ensalada de patata con tomate
y huevo
Magro estofado
Verduritas
Pan/ fruta fresca*
**excepto frutas con pelo*

JUEVES 26

Espaguetis aglio-olio
Filete de merluza empanado
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca*
**excepto frutas con pelo*

VIERNES 27

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Yogur natural

LUNES 30

Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca*
**excepto frutas con pelo*