



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
ARCE



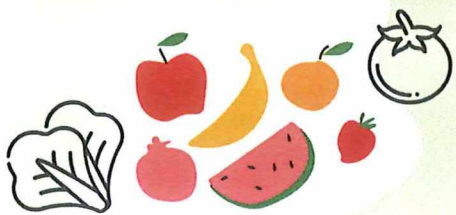
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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...
>	
>	
>	

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
>	
>	
>	

POSTRE

fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





ENERO 2022

MENÚ

CAFETERIA

Centro Educativo Zola
Las Rozas**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES**

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Arroz con salsa de tomate
Alcachofas con jamón
Huevos villaroy
Pollo empanado
Ensalada
Fruta , pan y agua

11

Pure de verduras con picatostes
Tallarines con verduras y soja
Filete de ternera a la plancha
Merluza al horno
con patatas fritas/ Ensalada
Fruta , pan y agua

12

Sopa de picadillo
Tempura de verduras
Palometa con tomate
Pollo asado
Ensalada mixta
Yogur, pan y agua

13

Lentejas estofadas con chorizo
Brocoli rehogado
Lenguadina a la romana salsa ahumada
Pavo a la planda
Ensalada
Fruta , pan y agua

14

Espirales a la boloñesa
Menestra salteada
Cinta de lomo
Cazon en adobo
Ensalada
Yogur, pan y agua

17

Guisantes salteados
Espirales a la marinera
Tortilla con bonito
Jamón York Villaroy
Ensalada del cheff
Fruta , pan y agua

18

Sopa de fideos
Repollo rehogado al pimentón
Cocido completo
Tostas de verduras
Ensalada variada
Fruta , pan y agua

19

Crema de calabaza
Arroz con rape y gamba
Hamburguesa de ternera a la plancha
Merluza a la vasca
Ensalada variada
Yogur, pan y agua

20

Judías blancas con verduras
Pisto
Bacalao en salsa
Filetitos de lomo al roquefort
Ensalada
Fruta , pan y agua

21

Arroz con salsa de tomate
Verduras asadas
Fritura de pescado
Pollo al ajillo
Ensalada
Mousse de yogur, pan y agua

24

Espirales napolitana
Setas con jamón
Calamar a la andaluza
Pinchos morunos de pollo
Ensalada
Fruta , pan y agua

25

Lentejas estofadas con verduras
Calabaza gratinada
Tortilla de patata y calabacín
Salmón a la plancha
Ensalada variada
Fruta , pan y agua

26

Judías verdes con jamón
Cous cous con verduras
Albóndigas de ternera en salsa
Emperador encebollado
Ensalada variada
Yogur, pan y agua

27

Arroz a banda
Piquillos rellenos en salsa
Chuletas al ajillo
Bacalao al horno
Ensalada
Fruta , pan y agua

28

Sopa de marisco
Espárragos gratinados
Pollo asado en salsa
Tortilla de verduras
Patatas fritas/Ensalada
Yogur, pan y agua

31

Macarrones con tomate
Espinacas salteadas
Lomo de sajonia a la plancha
Lenguadina en salsa
Ensalada/Patatas fritas
Fruta , pan y agua