



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



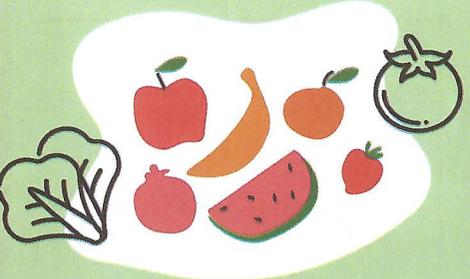
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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...		
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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)





**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1 gluten; 2 leche; 3 huevo;  
4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos;  
7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos  
10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo;  
13 sulfitos; 14 altramuces; T trazas

Menú aprobado en el comité de nutrición del Colegio Zola en sesión del 14 de septiembre de 2021. Todos nuestros platos se elaboran con materias primas de primera calidad, utilizando para ello primeras marcas nacionales

Crema de verduras y garbanzos con pollo <sup>13</sup>  
Lácteo 2, pan \* y agua

MERIENDA:  
PAPILLA DE FRUTAS

Crema de verduras con huevo <sup>3,13</sup>  
Lácteo 2, pan \* y agua

MERIENDA:  
PAPILLA DE FRUTAS

Crema de verduras con merluza <sup>4,13</sup>  
Lácteo 2, pan \* y agua

MERIENDA:  
PAPILLA DE FRUTAS

Crema de verduras con lenguadina <sup>4,13</sup>  
Lácteo 2, pan \* y agua

MERIENDA:  
PAPILLA DE FRUTAS

Crema de verduras y lentejas con huevo <sup>3,13</sup>  
Lácteo 2, pan \* y agua

MERIENDA:  
PAPILLA DE FRUTAS

Crema de verduras con ternera <sup>13</sup>  
Lácteo 2, pan \* y agua

MERIENDA:  
PAPILLA DE FRUTAS

Crema de verduras con pollo <sup>4,13</sup>  
Lácteo 2, pan \* y agua

MERIENDA:  
PAPILLA DE FRUTAS

Crema de verduras con bacalao <sup>4,13</sup>  
Lácteo 2, pan \* y agua

MERIENDA:  
PAPILLA DE FRUTAS

Crema de verduras con huevo <sup>3,13</sup>  
Lácteo 2, pan \* y agua

MERIENDA:  
PAPILLA DE FRUTAS

Crema de verduras y garbanzos con cinta de lomo <sup>13</sup>  
Lácteo 2, pan \* y agua

MERIENDA:  
PAPILLA DE FRUTAS

Crema de verduras con lenguadina <sup>4,13</sup>  
Lácteo 2, pan \* y agua

MERIENDA:  
PAPILLA DE FRUTAS

Crema de verduras con pavo <sup>13</sup>  
Lácteo 2, pan \* y agua

MERIENDA:  
PAPILLA DE FRUTAS

Crema de verduras con pescado <sup>4,13</sup>  
Lácteo 2, pan \* y agua

MERIENDA:  
PAPILLA DE FRUTAS

Crema de verduras y lentejas con lomo <sup>13</sup>  
Lácteo 2, pan \* y agua

MERIENDA:  
PAPILLA DE FRUTAS

Crema de verduras con huevo <sup>3,13</sup>  
Lácteo 2, pan \* y agua

MERIENDA:  
PAPILLA DE FRUTAS

Crema de verduras con merluza <sup>4,13</sup>  
Lácteo 2, pan \* y agua

MERIENDA:  
PAPILLA DE FRUTAS

Crema de verduras con pollo <sup>4,13</sup>  
Lácteo 2, pan \* y agua

MERIENDA:  
PAPILLA DE FRUTAS

**FELIZ VERANO**

27

VACACIONES

28

VACACIONES

29

VACACIONES

30

VACACIONES



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1 gluten; 2 leche; 3 huevo;  
4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos;  
7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos  
10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo;  
13 sulfitos; 14 altramuces; T trazas  
\*Pan: contiene gluten, puede contener  
trazas de sésamo y frutos secos

Menú aprobado en el comité de nutrición del Colegio Zola en sesión del 4 de mayo de 2022. Todos nuestros platos se elaboran con materias primas de primera calidad, utilizando para ello primeras marcas nacionales

Sopa de fideos 1,3T  
Garbanzos, patata 13, zanah, ternera chorizo, pollo, tocino y repollo  
Yogur 2, pan \* y agua  
  
609,55 Kcal 62,52 g HC 26,44 g Lip 26,99 g Prot

Arroz con verduras y pollo 1, 3T  
Tortilla de queso 3, 4  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca, pan \* y agua  
  
583,29 Kcal 23,45 g HC 68,56 g Lip 22,8 g Prot

Crema de verduras 13  
Limanda rebozada 1,4  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Helado, pan \* y agua  
  
698,11 Kcal 27,73 g HC 52,87 g Lip 40,91 g Prot

6  
Arroz con salsa de tomate  
Pescado a la romana 1,4  
Zanahorias baby  
Fruta fresca, pan \* y agua  
  
541,46 Kcal 17,12 g HC 81,49 g Lip 11,98 g Prot

7  
Lentejas estofadas con verduras 1, 13  
Tortilla de patata y calabacin 3,13  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca, pan \* y agua  
  
833,46 Kcal 100,96 g HC 27,95 g Lip 36,13 g Prot

8  
Pure de zanahoria 13  
Ragout de ternera 1, 13  
con patatas dado 13  
Yogur 2, pan \* y agua  
  
732,93 Kcal 80,4 g HC 32,1 g Lip 25,16 g Prot

9  
Sopa de picadillo con huevo 1,3  
Pollo en salsa 1  
patatas fritas 13  
Fruta fresca, pan \* y agua  
  
621,03 Kcal 53,52 g HC 27,62 g Lip 37,2 g Prot

10  
Macarrones con tomate 1,3T  
Bacalao empanado 1,4,5,6,2T,3T,8T,13  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Mousse de yogur 2, 1T, 9T, pan \* y agua  
  
554,16 Kcal 25,16 g HC 68,96 g Lip 18,74 g Prot

13  
Judías verdes salteadas  
Tortilla de jamón 3  
Elsalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca, pan \* y agua  
  
406,38 Kcal 19,35 g HC 39,27 g Lip 17,41 g Prot

14  
Garbanzos estofados 13  
Escalope de lomo empanado 1,3  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca, pan \* y agua  
  
728,03 Kcal 32,81 g HC 57,32 g Lip 38,79 g Prot

15  
Espirales carbonara 1,2,3T  
Lenguadina al limón,4  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca, pan \* y agua  
  
614,32 Kcal 33,03 g HC 72,46 g Lip 20,58 g Prot

16  
Crema de calabacín 13  
Pavo en salsa 1  
con patatas 13  
Fruta fresca, pan \* y agua  
  
473,7 Kcal 74,73 g HC 9,32 g Lip 20,55 g Prot

17  
Paella mixta 4,5,6  
Palometa con salsa de tomate 4  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Helado 2,1T,9T, pan \* y agua  
  
677,04 Kcal 82,22 g HC 16,44 g Lip 40,82 g Prot

20  
Lentejas estofadas con verduras 1, 13  
Lomo de sajonia  
con patatas dado 13  
Fruta fresca, pan \* y agua  
  
655,83 Kcal 75,31 g HC 20,05 g Lip 37,11 g Prot

21  
Guisantes salteados con jamon 1  
Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8T,13  
Tomates aliñados  
Fruta fresca, pan \* y agua  
  
492,28 Kcal 16,65 g HC 64,76 g Lip 14,99 g Prot

22  
Macarrones con pollo 1,3T  
Lenguadina a la bilbaína 4  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Yogur 2, pan \* y agua  
  
478,05 Kcal 0 g HC 21,42 g Lip 0 g Prot

23  
COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO  
Sopa de picadillo  
Pizza Especial Casera  
Postre casero de limón  
  
586,13 Kcal 76,72 g HC 18,37 g Lip 27,55 g Prot

24  
**FELIZ VERANO**

27  
VACACIONES

28  
VACACIONES

29  
VACACIONES

30  
VACACIONES

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1 gluten; 2 leche; 3 huevo;  
4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos;  
7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos  
10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo;  
13 sulfitos; 14 altramuces; T trazas  
\*Pan: contiene gluten, puede contener  
trazas de sésamo y frutos secos

Menú aprobado en el comité de nutrición del Colegio Zola en sesión del 4 de mayo de 2022. Todos nuestros platos se elaboran con materias primas de primera calidad, utilizando para ello primeras marcas nacionales

Sopa de fideos 1,3T  
Garbanzos, patata 13, zanah, ternera  
chorizo, pollo, tocino y repollo  
Yogur 2, pan \* y agua

727,01 Kcal 93,26 g HC 23,56 g Lip 28,19 g Prot

Arroz con verduras y pollo  
Tortilla con queso 2,3  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca, pan \* y agua

694,39 Kcal 81,62 g HC 27,14 g Lip 27,92 g Prot

Crema de verduras/Ensaladilla rusa 3,4,13  
Merluza rebozada 1,4  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Helado 2, 1T, 9T, pan \* y agua

831,08 Kcal 62,94 g HC 48,7 g Lip 33,01 g Prot

Arroz con salsa de tomate  
Rabas de calamar 1,4,5,6,2T,3T,8T,13  
Zanahorias baby  
Fruta fresca, pan \* y agua

644,6 Kcal 97,01 g HC 14,26 g Lip 20,38 g Prot

Lentejas ECO estofadas con verduras 1, 13  
Tortilla de patata y calabacín 3,13  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca, pan \* y agua

660,23 Kcal 68,58 g HC 26,99 g Lip 30,39 g Prot

Pure de zanahoria 13  
Ragout de ternera 1, 13  
con patatas dado 13  
Yogur 2, pan \* y agua

949,81 Kcal 89,19 g HC 46,66 g Lip 38,24 g Prot

Sopa de picadillo 1,3/Salmorejo 1,3  
Muslitos de pollo en salsa 1  
patatas fritas 13  
Fruta fresca, pan \* y agua

693,14 Kcal 62,63 g HC 30,54 g Lip 39,27 g Prot

Macarrones con tomate 1,3T/Ensalada de  
pasta 1,3  
Bacalao rebozado 1,4,5,6,2T,3T,8T,13  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Mousse de yogur 2,1,9T, pan \* y agua

659,71 Kcal 82,09 g HC 22,31 g Lip 29,95 g Prot

Judías verdes rehogadas  
Tortilla con jamón 3,13  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca, pan \* y agua

483,79 Kcal 46,75 g HC 20,73 g Lip 23,04 g Prot

Garbanzos estofados/Ensalada de garbanzos  
Escalope de Lomo empanado 1  
con lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca, pan \* y agua

866,7 Kcal 68,24 g HC 46,18 g Lip 39,06 g Prot

Espirales a la carbonara 1,2,3  
Lenguadina al limón 1,4  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Yogur 2, pan \* y agua

731,33 Kcal 86,26 g HC 24,5 g Lip 39,32 g Prot

Crema de verduras 13  
Pavo al curry 1  
con cous cous 1,8  
Fruta fresca, pan \* y agua

656,82 Kcal 65,37 g HC 25,58 g Lip 39,31 g Prot

Paella ECO mixta 4,5  
Palometa en salsa barbacoa 3  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Helado 2, 1T, 9T, pan \* y agua

693,15 Kcal 91,45 g HC 19,61 g Lip 34,93 g Prot

Lentejas estofadas con verduras 1, 13  
Lomo de sjonía  
con patatas dado 13  
Fruta fresca, pan \* y agua

780,75 Kcal 89,66 g HC 23,87 g Lip 44,18 g Prot

Guisantes salteados con jamón  
Huevos villarroy 1,2,3,4T,5T,6T,8,13  
Tomates aliñados con oregano y aceite de oliva  
Fruta fresca, pan \* y agua

586,05 Kcal 77,09 g HC 17,85 g Lip 19,82 g Prot

Macarrones con pollo y soja 1,3T,8  
Merluza a la bilbaina 1,4  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Yogur 2, pan \* y agua

655,36 Kcal 84,89 g HC 17,9 g Lip 36,32 g Prot

COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO:  
GAZPACHO ANDALUZ  
PIZZA ESPECIAL CASERA  
POSTRE CASERO DE LIMÓN

634,93 Kcal 74,57 g HC 27,18 g Lip 21,66 g Prot

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

		<p>1</p> <p>Sopa de cocido Repollo rehogado al pimentón Cocido completo Quesadillas Ensalada Lácteo, pan y agua</p>	<p>2</p> <p>Arroz con verduras y pollo Gazpacho Tortilla de jamón Chuletas al ajillo Ensalada Fruta fresca, pan y agua</p>	<p>3</p> <p>Ensaladilla rusa Crema de verduras Merluza rebozada Fricandó de ternera Ensalada Lácteo, pan y agua</p>
<p>6</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ensalada de alcachofas Rabas de calamar Codillo estofado Zanahorias baby Fruta variada, panes y agua</p>	<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Espinacas a la crema Tortilla de patata y calabacín Pavo a la plancha Ensalada variada Fruta variada, panes y agua</p>	<p>8</p> <p>Puré de zanahorias Ensalada de campera Ragout de ternera San Pedro a la plancha Ensalada/Patatas dado Lácteos, panes y agua</p>	<p>9</p> <p>Salmorejo Sopa de picadillo Pollo asado en salsa Jurel en salsa de piquillos Ensalada variada Fruta variada, panes y agua</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de pasta Ensalada Capresse Bacalao al horno Hamburguesa en salsa Champiñones salteados Lácteos, panes y agua</p>
<p>13</p> <p>Judías verdes rehogadas Ensalada de arroz Tortilla de jamón Pinchos morunos de pollo Ensalada Fruta variada, panes y agua</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de garbanzos Moussaka de verduras Escalope de lomo empanado Merluza a la plancha Ensalada Fruta variada, lácteos, panes y agua</p>	<p>15</p> <p>Espirales a la carbonara Calabaza asada Lenguadina al limón Pollo barbacoa gratinado Ensalada Lácteos, panes y agua</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabacín Cous cous con verduras Ragú de pavo al curry Huevos rellenos Ensalada Fruta variada, panes y agua</p>	<p>17</p> <p>Paella mixta Brócoli gratinado Palometa con salsa barbacoa casera Filete de ternera a la plancha Ensalada Lácteos, panes y agua</p>
<p>20</p> <p>Lentejas estofadas con verduras y chorizo Ensalada de alcachofas Lomo de sajonia Salmón en salsa de cítricos con patatas dado /Ensalada Fruta variada, panes y agua</p>	<p>21</p> <p>Ensalada campera Guisantes salteados con jamón Huevos villaroy Albondigas en salsa Tomates aliñados Fruta variada, panes y agua</p>	<p>22</p> <p>Macarrones con pollo y soja Ensaladilla de cangrejo Pollo a la plancha Merluza a la bilbaína Ensalada Lácteos, panes y agua</p>	<p>23</p> <p>Gazpacho Andaluz Sopa de picadillo Pizza especial casera Pescado al horno con patatas panaderas Ensalada tropical Postre sasero de limón</p>	<p>24</p> <p><b>FELIZ VERANO</b></p>
<p>27</p> <p>VACACIONES</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES</p>	<p>30</p> <p>VACACIONES</p>	