



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**  
PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
ARCE



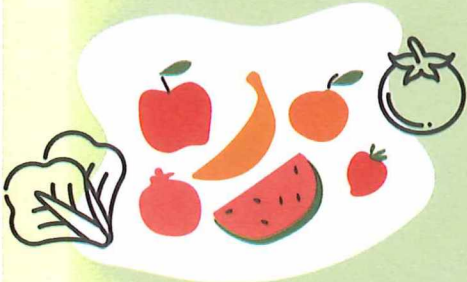
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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





# MENÚ

CAFETERÍA



Centro Educativo Zola  
Las Rozas

ENERO-2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

1

6

FESTIVO

VACIONES DE NAVIDAD

VACIONES DE NAVIDAD

VACIONES DE NAVIDAD

FESTIVO

9

10

11

12

13

Espaguetis con tomate  
Ensalada de judías verdes  
Calamares en salsa  
Filete de pavo al ajillo  
Maíz salteado  
Patatas al vapor  
Fruta fresca, pan \*, agua

Sopa de fideos  
Repollo rehogado al pimentón  
Complemento de cocido  
Burritos de pollo con verduras  
Ensalada  
Fruta fresca, pan \*, agua

Crema de calabaza  
Piquillos rellenos de bacalao  
Ragout de ternera en salsa  
Salmón a la plancha  
Patatas panaderas  
Ensalada variada  
Fruta fresca, pan \*, agua y yogur

Patatas a la riojana  
Ensaladilla rusa  
Merluza rebozada  
Filete de pollo plancha  
Ensalada  
Guisantes salteados  
Fruta fresca, pan \*, agua

Arroz a banda  
Acelgas rehogas con patata y pimentón  
Tortilla de patatas  
Costillas asadas a la mostaza y miel  
Zanahoria baby  
Ensalada  
Fruta fresca, pan \*, agua y yogur

16

17

18

19

20

Cous cous con pollo y verduras  
Verduras asadas  
Lomo de sajonia a la plancha  
San Pedro en salsa  
Patatas dado  
Ensalada  
Fruta fresca, pan \*, agua

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Brócoli rehogado con tomillo  
Bacalao al horno  
Filete de ternera a la plancha  
Ensalada  
Pisto  
Fruta fresca, pan \*, agua

Macarrones a la carbonara  
Judías verdes con jamón  
Pollo en salsa  
Merluza a la plancha  
Calabacín salteado  
Ensalada variada  
Fruta fresca, pan \*, agua y yogur

Judías pintas con verduras  
Lombarda con manzana  
Huevos villaroy  
Filete de pavo al ajillo  
Ensalada  
Verduras salteadas  
Fruta fresca, pan \*, agua

Arroz tres delicias  
Ensalada capresse  
Lenguadina al limón  
Lomo con salsa de soja  
Ensalada  
Tomates a la provenzal  
Fruta fresca, pan \*, agua y yogur

23

24

25

26

27

Espinacas salteadas  
Sopa de pescado  
Hamburguesa a la plancha  
Bacaladilla en salsa  
Ensalada  
Patatas dado  
Fruta fresca, pan \*, agua

Arroz a la milanesa  
Guisantes salteados con gambas  
Jurel al ajillo y iimón  
Pinchos morunos de pollo  
Boniato al horno  
Ensalada  
Fruta fresca, pan \*, agua

Sopa de fideos  
Repollo rehogado al pimentón  
Complemento de cocido  
Empanada casera de carne  
Ensalada  
Fruta fresca, pan \*, agua y yogur

Patatas estofadas con magro  
Ensalada César  
Merluza plancha  
Chuletas a la riojana  
Ensalada Zanahoria baby  
Fruta fresca, pan \*, agua

Coditos a la boloñesa  
Ensalada de pimiento asados  
Tortilla de bonito  
Pollo al limón  
Maíz salteado  
Patatas al vapor  
Fruta fresca, pan \*, agua y yogur

30

31

Arroz con salsa de tomate  
Alcachofas salteadas  
Lenguadina horno  
Carrilleras estofadas  
Ensalada  
Verduritas salteadas  
Fruta fresca, pan \*, agua

Lentejas ECO estofadas con verduras  
Coliflor a la gallega  
Tortilla de patata y calabacín  
Pollo gratinado a la barbacoa  
Ensalada  
Pisto  
Fruta fresca, pan \*, agua