



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

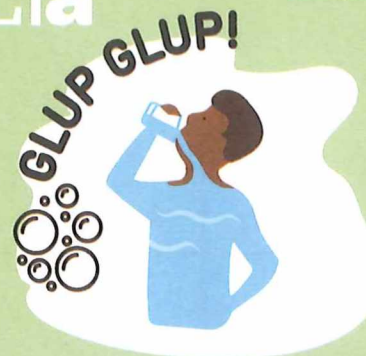
AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
ARCE



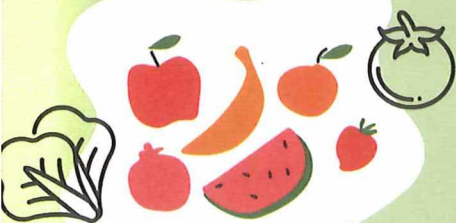
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





MENÚ

LUNES

MARZO 2023

MARTES

BEBES

MIÉRCOLES

JUEVES



Centro Educativo Zola
Las Rozas

VIERNES

		1 Crema de guisantes y verduras con magro Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	2 Crema de judías blancas y verduras con pollo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	3 Crema de verduras variadas con abadejo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS
6 Crema de verduras con San pedro Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	7 Crema de garbanzos y verduras con pollo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	8 Pure de calabaza y verduras con ternera Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	9 Crema de verduras con merluza Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	10 Crema de verduras con huevo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS
13 Crema de verduras variadas con lomo de cerdo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	14 Pure de lentejas y verduras con bacalao Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	15 Crema de verduras con pollo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	16 Crema de alubias pintas y verduras con huevo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	17 ST PATRICK Crema de verduras variadas con lenguadina Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS
20 NO LECTIVO	21 Crema de verduras con lenguadina Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	22 Crema de garbanzos y verduras con pollo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	23 Crema de verduras con merluza Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	24 Crema de verduras con huevo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS
27 Crema de verduras con lenguadina Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	28 Pure de lentejas y verduras con bacalao Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	29 Pure de calabaza y verduras con ternera Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	30 Crema de guisantes y verduras con pollo Lácteo 2, pan * y agua MERIENDA PAPILLA DE FRUTAS	31 NO LECTIVO



MENÚ

MARZO 2023

INFANTIL DE 3 A 5 AÑOS



Centro Educativo Zola
Las Rozas

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 Crema de verduras y guisantes 13 Magro de cerdo en salsa 1 Patatas dado 13 Yogur 2, pan * y agua 704,42 Kcal 76,63 g HC 23,36 g Lip 38,68 g Prot	2 Judías blancas con verduras 1,13 Pollo asado Ensalada de lechuga,tomate y aceitunas Fruta fresca, pan *, agua 561,71 Kcal 77,09 g HC 14,36 g Lip 29,58 g Prot	3 Macarrones con tomate 1,3T,13 Abadejo en salsa verde 1,4 Ensalada: lechuga,tomate y remolacha Mousse de yogur 2,1T,9T, pan integral*, agua 632,25 Kcal 85,2 g HC 15,58 g Lip 32,52 g Prot
6 Arroz con verduras 4,5,6 Gallo San Pedro rebozado 1, 4 Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua 604,53 Kcal 84,49 g HC 20,71 g Lip 16,39 g Prot	7 Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Fruta fresca, pan *, agua 615,71 Kcal. 23,45 Prot. 19,71 Lip. 80,18 HC.	8 Crema de calabaza 13 Albóndigas en salsa 1,8 patatas fritas Yogur 2, pan * y agua 774,18 Kcal 88,84 g HC 25,28 g Lip 43,1 g Prot	9 Patatas a la riojana Merluza a la romana 1,4 Ensalada: lechuga y maíz Fruta fresca, pan *, agua 641,4 Kcal 90,99 g HC 17,52 g Lip 19,97 g Prot	10 Espaguetis con tomate 1, 3T Tortilla de patatas 3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur 2, pan integral* y agua 8748,94 Kcal 95,92 g HC 27,69 g Lip 27,62 g Prot
13 Crema de verduras 13 Lomo de sajonia Patatas dado 13 Fruta fresca, pan *, agua 545,84 Kcal 75,59 g HC 15,54 g Lip 22,72 g Prot	14 Lentejas ECO estofadas con verduras 1, 13 Bacalao al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua 653,14 Kcal. 30,77 Prot. 10,3 Lip. 78,66 HC.	15 Macarrones carbonara 1,2, 3T Pollo en salsa 1 Ensalada de lechuga, tomate y aceituna Yogur 2, pan * y agua 922,52 Kcal. 51,63 Prot. 36,39 Lip. 93,89 HC.	16 Judías pintas con verduras 1,13 Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8,13 Ensalada: lechuga,tomate y remolacha Fruta fresca, pan *, agua 641,4 Kcal 90,99 g HC 17,52 g Lip 19,97 g Prot	17 ST PATRICK'S DAY Irish soup Fish and chips Yogur local natural con copos de avena 699,87 Kcal 95,28 g HC 19,82 g Lip 32,66 g Prot
20 NO LECTIVO	21 Arroz ECO a la milanese Jurel al limón 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua 615,12 Kcal 84,04 g HC 17,47 g Lip 27,79 g Prot	22 Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur 2, pan * y agua 615,71 Kcal. 23,45 Prot. 19,71 Lip. 80,18 HC.	23 Patatas a la marinera 4,5,6 Merluza al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua 598,13 Kcal 72,42 g HC 32,35 g Lip 18,65 g Prot	24 Espirales con tomate 1, 3T Tortilla con bonito 3, 4 Ensalada: lechuga, tomate y maíz Yogur 2, pan integral * y agua 772,92 Kcal 84,26 g HC 31,95 g Lip 34,8 g Prot
27 Judías verdes Hamburguesa con tomate 1, 8 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua 602,97 Kcal 87,33 g HC 15,53 g Lip 25,64 g Prot	28 Lentejas ECO estofadas con verduras 1, 13 Tortilla de patata y calabacín 3,13 Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan * y agua 622,87 Kcal 84,66 g HC 17,81 g Lip 23,32 g Prot	29 Arroz con salsa de tomate Lenguadina a la romana 1, 4 Ensalada lechuga, tomate y aceituna Yogur 2, pan * y agua 758,31 Kcal 87,73 g HC 30,18 g Lip 27,97 g Prot	30 Puré de guisantes y verduras 13 Muslitos de pollo en salsa 1 Patatas fritas 13 Fruta fresca, pan * y agua 751,7 Kcal 84,91 g HC 26,85 g Lip 40,66 g Prot	31 NO LECTIVO



MENÚ

MARZO 2023

DE 1º A 3º DE PRIMARIA



Centro Educativo Zola
Las Rozas

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 Crema de verduras y guisantes 13 Magro de cerdo en salsa 1 Patatas dado 13 Yogur 2, pan * y agua 704,42 Kcal 76,63 g HC 23,36 g Lip 38,68 g Prot	2 Judías blancas con verduras 1,13 Pollo asado Ensalada de lechuga,tomate y aceitunas Fruta fresca, pan *, agua 561,71 Kcal 77,09 g HC 14,36 g Lip 29,58 g Prot	3 Macarrones con tomate 1,3T,13 Abadejo en salsa verde 1,4 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Mousse de yogur 2,1T,9T, pan integral*, agua 632,25 Kcal 85,2 g HC 15,58 g Lip 32,52 g Prot
6 Arroz con verduras 4,5,6 Gallo San Pedro rebozado 1, 4 Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua 604,53 Kcal 84,49 g HC 20,71 g Lip 16,39 g Prot	7 Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Fruta fresca, pan *, agua 615,71 Kcal. 23,45 Prot. 19,71 Lip. 80,18 HC.	8 Crema de calabaza 13 Albóndigas en salsa 1,8 arroz integral Yogur 2, pan * y agua 774,18 Kcal 88,84 g HC 25,28 g Lip 43,1 g Prot	9 Patatas a la riojana Merluza a la romana 1,4 Ensalada: lechuga y maíz Fruta fresca, pan *, agua 641,4 Kcal 90,99 g HC 17,52 g Lip 19,97 g Prot	10 Espaguetis con tomate 1, 3T Tortilla de patatas 3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur 2, pan integral* y agua 8748,94 Kcal 95,92 g HC 27,69 g Lip 27,62 g Prot
13 Crema de verduras 13 Lomo de sajonia Patatas dado 13 Fruta fresca, pan *, agua 545,84 Kcal 75,59 g HC 15,54 g Lip 22,72 g Prot	14 Lentejas ECO estofadas con verduras 1, 13 Bacalao al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua 653,14 Kcal. 30,77 Prot. 10,3 Lip. 78,66 HC.	15 Macarrones carbonara 1,2, 3T Muslitos de pollo en salsa 1 Ensalada de lechuga, tomate y aceituna Yogur 2, pan * y agua 922,52 Kcal. 51,63 Prot. 36,39 Lip. 93,89 HC.	16 Judías pintas con verduras 1,13 Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8,13 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *, agua 641,4 Kcal 90,99 g HC 17,52 g Lip 19,97 g Prot	17 ST PATRICK'S DAY Irish soup Fish and chips Apple irish cake 699,87 Kcal 95,28 g HC 19,82 g Lip 32,66 g Prot
20 NO LECTIVO	21 Arroz ECO a la milanese Jurel al limón 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua 615,12 Kcal 84,04 g HC 17,47 g Lip 27,79 g Prot	22 Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur 2, pan * y agua 615,71 Kcal. 23,45 Prot. 19,71 Lip. 80,18 HC.	23 Patatas a la marinera 4,5,6 Merluza al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua 598,13 Kcal 72,42 g HC 32,35 g Lip 18,65 g Prot	24 Espirales con tomate 1, 3T Tortilla con bonito 3, 4 Ensalada: lechuga, tomate y maíz Yogur 2, pan integral* y agua 772,92 Kcal 84,26 g HC 31,95 g Lip 34,8 g Prot
27 Judías verdes Hamburguesa con tomate 1, 8 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua 602,97 Kcal 87,33 g HC 15,53 g Lip 25,64 g Prot	28 Lentejas ECO estofadas con verduras 1, 13 Tortilla de patata y calabacín 3,13 Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan * y agua 622,87 Kcal 84,66 g HC 17,81 g Lip 23,32 g Prot	29 Arroz con salsa de tomate Lenguadina a la romana 1, 4 Ensalada lechuga, tomate y aceituna Yogur 2, pan * y agua 758,31 Kcal 87,73 g HC 30,18 g Lip 27,97 g Prot	30 Puré de guisantes y verduras 13 Muslitos de pollo en salsa 1 Patatas fritas 13 Fruta fresca, pan integral * y agua 751,7 Kcal 84,91 g HC 26,85 g Lip 40,66 g Prot	31 NO LECTIVO

MENÚ

LUNES

IVIAKZU 2023

MARTES

DE 4º DE PRIMARIA A 4º DE ESO

A A 4º DE ESO



JULIUS Centro Educativo Zola
Las Rozas

Las Rozas

VIERNES

		1 Crema de verduras y guisantes 13 Guisantes salteados con jamón Magro de cerdo en salsa 1 Lomo de sajonia a la plancha Patatas dado 13 Ensalada: lechuga, tomate y maíz Yogur 2, pan * y agua 824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot	2 Judías blancas con verduras Ensalada de judías blancas Pollo asado Pollo al limón Verduritas salteadas 5T,6T,10T Ensalada de lechuga,tomate y aceitunas Fruta fresca, pan *, agua 972,25 Kcal 99,32 g HC 33,02 g Lip 61,04 g Prot	3 Macarrones con tomate 1,3T,13 Macarrones con verduras 1,3T Abadejo en salsa verde 1,4 Abadejo a la bilbaína 1,4 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Champiñones Mousse de yogur 2,1T,9T, pan integral *, agua 739,73 Kcal 99,68 g HC 18,23 g Lip 38,05 g Prot
6 Arroz a banda 4,5,6 Arroz con verduras Gallo san Pedro rebozado 1,4 Gallo san Pedro al ajillo 1,4 Ensalada: lechuga tomate y maíz Patatas al vapor Fruta fresca, pan *, agua 707,3 Kcal 98,85 g HC 24,23 g Lip 19,18 g Prot	7 Sopa de fideos 1,13 Consomé Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Ensalada de garbanzos Fruta fresca, pan *, agua 857,6 Kcal. 32,66 Prot. 27,45 Lip. 111,68 HC.	8 Crema de calabaza 13 Calabaza gratinada 1,2 Ragout de ternera en salsa Albóndigas en salsa 1,8 Arroz integral Champiñones Yogur 2, pan * y agua 05,79 Kcal 103,94 g HC 29,58 g Lip 50,43 g Prot	9 Patatas a la riojana Ensaladilla rusa 3,4,13 Merluza a la romana 1,4 Filete de merluza al horno 1,4 Ensalada: lechuga y maíz Guisantes salteados Fruta fresca, pan *, agua 803,75 Kcal 83,43 g HC 35,03 g Lip 33,98 g Prot	10 Espaguetis con tomate 1,3T Espaguetis a la marinera 1,4,5,6,3T Tortilla de patatas 3,13 Huevos gratinados 1,2,3 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Zanahoria baby salteada Yogur 2, pan integral * y agua 876,26 Kcal 112,23 g HC 32,4 g Lip 32,32 g Prot
13 Crema de verduras 13 Verduras asadas 10T Lomo de sajonia a la plancha Magro estofado Patatas dado 13 Ensalada: lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan * y agua 638,63 Kcal 88,44 g HC 18,18 g Lip 26,58 g Prot	14 Lentejas "ECO" estofadas con verduras 1, 13 Crema de legumbres Bacalao al horno 1,4 Bacalao rebozado 1,2,3,4,5,6,8 Pisto Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua 764,17 Kcal 92,03 g HC 12,05 g Lip 36 g Prot	15 Coditos carbonara 1,2, 3T Coditos salteados con verduras 1,3T Muslitos de pollo en salsa Muslitos de pollo a la barbacoa Ensalada: lechuga tomate y aceituna Calabacín salteado Yogur 2, pan * y agua 1079,35 Kcal. 60,41 Prot. 42,57 Lip. 109,85 HC.	16 Judías pintas con verduras 1,13 Crema de legumbre y verdura 1,13 Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8,13 Tortilla con queso 2,3,13 Verduritas salteadas 5T,6T,10T Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *, agua 750,44 Kcal 106,46 g HC 20,5 g Lip 23,36 g Prot	17 ST PATRICK'S DAY Irish soup Fish and chips Apple irish cake
20 NO LECTIVO	21 Arroz "ECO" con pollo y verduras Arroz "ECO" a la milanesa Jurel con tomate 1,4 Jurel al limón 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Boniato salteado Fruta fresca, pan *, agua y leche 2 719,69 Kcal 98,33 g HC 20,44 g Lip 32,51 g Prot	22 Sopa de fideos 1,13 Consomé Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Ensalada de garbanzos Yogur 2, pan * y agua 699,81 Kcal 84,73 g HC 21,82 g Lip 37,85 g Prot	23 Patatas a la marinera 4,5,6 Patatas gratinadas 1,2,13 Filete de merluza al horno 1,4 Filete de merluza a la andaluza 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Zanahorias baby Fruta fresca, pan *, agua y leche 2 858,59 Kcal 111,06 g HC 27,54 g Lip 33,09 g Prot	24 Espírales con tomate 1,3T,13 Espírales al ajillo 1,3T Tortilla con bonito 3,4,13 Tortilla con queso 2,3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Verduras asadas 10 T Yogur 2, pan integral * y agua 904,32 Kcal 98,58 g HC 37,38 g Lip 40,72 g Prot
27 Judías verdes Menestra salteada Hamburguesa barbacoa 1, 8 Hamburguesa a la plancha 1,8 , patatas dado 13 Ensalada lechuga, tomate y aceituna Fruta fresca, pan *, agua 705,47 Kcal 102,18 g HC 18,17 g Lip 30 g Prot	28 Lentejas "Eco" estofadas con verduras 1, 13 Crema de legumbres Tortilla de patata y calabacín 3,13 Huevos gratinados 1,2,3 Ensalada: lechuga, tomate y maíz Tomate provenzal 1 Fruta fresca, pan * y agua 824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot	29 Arroz con salsa de tomate Arroz tres delicias 3 Lenguadina a la romana 1,4 Lenguadina al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Verduritas salteadas 5T,6T,10T Yogur 2, pan * y agua 887,22 Kcal 102,64 g HC 35,31 g Lip 32,72 g Prot	30 Puré de guisantes y verduras 13 Guisantes con jamón Muslitos de pollo en salsa Alitas de pollo en salsa Patatas panadera 13 maíz salteado Fruta fresca, pan *, agua 879,49 Kcal 99,34 g HC 31,41 g Lip 47,57 g Prot	31 NO LECTIVO