

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

2759 KJ 659 Kcal P: 74,3g H: 22,7g L: 5,2g G: 26,6g A: 32g S: 3,2g

LENTEJAS CON CALABAZA (guisado)
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA
PAN

5

1977 KJ 473 Kcal P: 74g H: 22,2g L: 2,3g G: 18,6g A: 15g S: 1,8g

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
EMPEDRADO DE LEGUMBRES (GARBANZOS Y ALUBIAS) COM PIMIENTO ROJO, VERDE Y ZANAHORIA (guisado)
FRUTA
PAN

6

3312 KJ 792 Kcal P: 110g H: 19,9g L: 3,8g G: 28,2g A: 28,6g S: 4,3g

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO (cocción)
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL

7

3234 KJ 773 Kcal P: 70,5g H: 12,4g L: 9,5g G: 44,8g A: 35,9g S: 2,1g

MACARRONES CON CALABACÍN (cocción)
CONTRAMUSLO DE POLLO CON ZANAHORIA (cocción)
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR
PAN

10

2425 KJ 580 Kcal P: 58,9g H: 22,3g L: 6,3g G: 36,5g A: 23,9g S: 1,6g

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
POLLO GUISADO CON VERDURAS
FRUTA
PAN

11

3246 KJ 776 Kcal P: 81,3g H: 18,7g L: 6,6g G: 22,8g A: 42,6g S: 3,2g

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA (guisado)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (salteado + frito)
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA
PAN

12

2423 KJ 579 Kcal P: 109,7g H: 21,5g L: 1,7g G: 12,6g A: 12g S: 1,3g

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES (cocción)
ARROZ CON MEJILLONES Y PIMIENTO (cocción)
FRUTA
PAN

13

2153 KJ 515 Kcal P: 85g H: 21,2g L: 2,4g G: 23,1g A: 14,2g S: 2,4g

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO (guisado)
FRUTA
PAN INTEGRAL

14

2298 KJ 549 Kcal P: 67,9g H: 10,8g L: 3,9g G: 29,8g A: 18,8g S: 1,8g

ESPAGUETIS AL AJILLO (cocción)
HALIBUT AL HORNO CON GUISANTES
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR
PAN

17

1911 KJ 457 Kcal P: 78,2g H: 19,8g L: 2,1g G: 9,7g A: 13,1g S: 1,4g

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ CON HUEVO, GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ (cocción)
FRUTA
PAN

18

2403 KJ 574 Kcal P: 72,9g H: 19g L: 4,3g G: 26,6g A: 23g S: 2,4g

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS (frito)
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA
PAN

19

2299 KJ 549 Kcal P: 50,6g H: 23,1g L: 7,6g G: 25,4g A: 29,1g S: 1,1g

CREMA DE BRÓCOLI (cocción)
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA POCHADA
SALSA DE TOMATE Y GUISANTES (cocción)
FRUTA
PAN

20

2357 KJ 563 Kcal P: 85,3g H: 21g L: 2,8g G: 23,1g A: 18,4g S: 2,3g

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
GARBANZOS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA
PAN INTEGRAL

21

2981 KJ 713 Kcal P: 77,3g H: 17,2g L: 5,2g G: 37g A: 30g S: 2,3g

ESPIRALES CON TOMATE (cocción)
PALOMETA AL HORNO
ZANAHORIA Y CALABACÍN
YOGUR
PAN

24

2565 KJ 613 Kcal P: 80,9g H: 19,9g L: 4,3g G: 27,9g A: 23,2g S: 2,5g

LENTEJAS CON ARROZ (guisado)
REVUELTO DE CALABACÍN (salteado)
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA
PAN

25

1907 KJ 456 Kcal P: 69,6g H: 20,1g L: 2,7g G: 14,3g A: 15,4g S: 2,1g

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON ATÚN Y VERDURAS (cocción)
FRUTA
PAN

26

2630 KJ 629 Kcal P: 67,3g H: 18,7g L: 7,1g G: 39,3g A: 27,9g S: 3,5g

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA (cocción)
TALLARINES TRES DELICIAS CON CHAMPIÓN, HUEVO, CEBOLLA Y ZANAHORIA (cocción)
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA
PAN

27

2599 KJ 621 Kcal P: 73,6g H: 10,8g L: 4,8g G: 24,5g A: 26,2g S: 2,9g

SOPA DE VERDURAS CON PASTA (cocción)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA
PAN INTEGRAL

28

2524 KJ 603 Kcal P: 101,4g H: 23,4g L: 2,3g G: 17,5g A: 16,8g S: 0,7g

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA (guisado)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SOFRITO DE AJO Y PIMENTON DULCE
CALABACÍN CUBO (salteado)
YOGUR
PAN

31

2524 KJ 603 Kcal P: 101,4g H: 23,4g L: 2,3g G: 17,5g A: 16,8g S: 0,7g

CREMA DE JUDÍAS VERDES (cocción)
CODITOS CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE (cocción)
FRUTA
PAN



¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
NO LECTIVO	ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA REBOZADA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	SOPA DE FIDEOS LOMO DE CERDO AL HORNO GUISANTES REHOGADOS YOGUR	CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATA ASADA YOGUR	ALCACHOFAS SALTEADAS LENGUADO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA
10	11	12	13	14
SOPA DE VERDURAS CON PASTA DORADA AL HORNO ENSALADA DE TOMATE YOGUR	MENESTRA DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA PIMIENTOS VERDES YOGUR	ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE YOGUR	CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA PALOMETA AL HORNO TOMATE NATURAL YOGUR	ENSALADA MEDITERRANEA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA COUS COUS FRUTA
17	18	19	20	21
JUDÍAS VERDES REHOGADAS ABADEJO FRITO TOMATE ALIÑADO YOGUR	ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ZANAHORIA BABY YOGUR	ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS REVUELTO DE CALABACÍN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y PATATAS SALMÓN A LA NARANJA PATATA ASADA YOGUR	COLIFLOR GRATINADA CON QUESO RAGOUT DE POLLO VERDURAS FRUTA
24	25	26	27	28
SOPA MINISTRONE FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA YOGUR	CREMA DE CALABAZA FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	FIDEUA CON VERDURITAS PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL YOGUR	BRÓCOLI REHOGADO REVUELTO DE JAMÓN CHAMPIÑONES YOGUR	GUISANTES A LA FRANCESA HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA
31				
COLIFLOR CON BECHAMEL TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR				

¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor escolar seguro!



LOS GUARDIANES DE LA SALUD



1

Estamos preparados para garantizar la seguridad de los niños y niñas en el aula-comedor.

2



Desarrollamos e implantamos nuestros Protocolos de Seguridad y Prevención, verificados por Bureau Veritas Certification.

3

El bienestar de todas las familias es nuestra prioridad.

Notas

La **vitamina C** ayuda a absorber mejor el hierro de esos alimentos que lo contienen. ¡Incluye un alimento rico en vitamina C en tu menú o postre! (Ejemplo: Plato de lentejas + naranja, mandarina, fresas o kiwi de postre).

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

Scolarest