

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**1** 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**

**2** 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**

**3** 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**

**4** 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**

**7** 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**

**8** 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**

**9** 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**

**10** 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**

**11** 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 LÓMBARDA**  
**YOGUR**  
**PAN**

**14** 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**

**15** 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**

**16** 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**

**17** 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**

**18** 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**

**21** 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**

**22** 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**

**23** 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 CHAMPIÑÓN, HUEVO, CEBOLLA Y ZANAHORIA** (cocción)  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
**FRUTA**  
**PAN**

**24** 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**

NOTA: Frutas a servir: plátano, manzana, mandarina o pera.

Valores nutricionales expresados en Kiloenergías (Kcal./Kilojulios (Kj.) para la energía, y en gramos para el resto de nutrientes (P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grasas saturados / A: azúcares / S: Sal)



## ¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	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
7	8	9	10	11
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
14	15	16	17	18
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
21	22	23	24	
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	

¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor escolar Seguro!



1

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

LOS GUARDIANES DE LA SALUD



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:

Incrementa tu consumo de **fruta** y **frutos secos** mediante **snacks saludables y nutritivos** (Plátano + crema de cacahuete / Manzana + almendras / Naranja + pistachos)

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