

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

10

2161 KJ 516 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 37 G.: 9 A.: 11 S.: 4

POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
SALTEADO DE ZANAHORIA Y CALABACÍN
YOGUR
PAN

13

2164 KJ 517 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 7 A.: 15 S.: 4

SOPA DE LETRAS
POLLO GUISADO AL ROMERO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA
PAN

14

3040 KJ 727 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 47 G.: 8 A.: 17 S.: 2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA
PAN

15

2494 KJ 596 Kcal. P.: 11 HC.: 56 L.: 29 G.: 4 A.: 19 S.: 3

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MACARRONES TRES DELICIAS (CHAMPIÑÓN, HUEVO, CEBOLLA Y PIMIENTO)
FRUTA
PAN

16

2306 KJ 551 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 30 G.: 4 A.: 15 S.: 4

PAELLA DE VERDURAS (guisante, pimiento, zanahoria y cebolla)
MERLUZA A LA PLANCHA CON LIMÓN
PEPINO ALIÑADO
FRUTA
PAN INTEGRAL

17

1933 KJ 462 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 10 A.: 14 S.: 2

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS GUISADAS CON CHOCO
YOGUR
PAN

20

2658 KJ 635 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 4 A.: 20 S.: 3

CREMA DE PATATA Y PUERRO
FIDEUA DE MERLUZA Y JUREL
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA
PAN

21

2638 KJ 631 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 36 G.: 8 A.: 18 S.: 3

LENTEJAS A LA JARDINERA
HUEVOS COCIDOS
SALSA DE TOMATE Y GUISANTES
FRUTA
PAN

22

2056 KJ 491 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 28 G.: 4 A.: 18 S.: 2

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS (zanahoria, pimiento, cebolla), COUS COUS Y POLLO AL CURRY
FRUTA
PAN

23

2975 KJ 711 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 5 A.: 17 S.: 4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL

24

2408 KJ 576 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 9 A.: 10 S.: 3

TALLARINES AL AJILLO
FILETE DE POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
YOGUR
PAN

27

2394 KJ 572 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4 A.: 19 S.: 3

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, huevo, cebolla y maíz)
ARROZ CALDOSO CON CALAMARES
FRUTA
PAN

28

2418 KJ 578 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 39 G.: 7 A.: 17 S.: 4

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA Y PATATA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA
PAN

29

2717 KJ 650 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 5 A.: 19 S.: 3

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ESPIRALES SALTEADOS CON POLLO ADOBADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA
PAN

30

2253 KJ 538 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 7 A.: 16 S.: 2

SOPA DE ARROZ
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
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 saturadas / A: azúcares / S: Sal)



¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				10 COLIFLOR GRATINADA CON QUESO RAGOUT DE POLLO VERDURAS FRUTA
13 MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA YOGUR	14 CREMA DE CALABAZA FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	15 GUISANTES A LA FRANCESA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL YOGUR	16 BRÓCOLI REHOGADO REVUELTO DE JAMÓN CHAMPIÑONES YOGUR	17 FIDEUA CON VERDURITAS HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA
20 COLIFLOR CON BECHAMEL TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	21 ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA REBOZADA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	22 SOPA DE FIDEOS LOMO DE CERDO AL HORNO GUISANTES REHOGADOS YOGUR	23 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATA ASADA YOGUR	24 ALCACHOFAS SALTEADAS LENGUADO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA
27 SOPA DE VERDURAS CON PASTA MAGRO DE CERDO EN SALSA ENSALADA DE TOMATE YOGUR	28 PANACHE DE VERDURITAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA PIMIENTOS VERDES YOGUR	29 ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE YOGUR	30 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA PALOMETA AL HORNO TOMATE NATURAL 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:

¡DIETA MEDITERRÁNEA + EJERCICIO + HIDRATACIÓN es la combinación perfecta para mantener un estilo de vida saludable!

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