

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 2565 KJ 613 Kcal P: 80,9g H: 19,9g L: 4,3g G: 27,9g
A: 23,2g S: 2,9g

LENTEJAS CON ARROZ
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
MAÍZ
FRUTA
PAN ISE

2 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
MARMITA DE ATÚN CON PATATA
FRUTA
PAN ISE

3 2363 KJ 565 Kcal P: 85,4g H: 13,7g L: 4g G: 20,9g A:
17,3g S: 2,1g

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y
PATATA
TALLARINES TRES DELICIAS CON
CHAMPIÑÓN , HUEVO , CEBOLLA Y
ZANAHORIA
YOGUR
PAN ISE

4 2924 KJ 699 Kcal P: 66,4g H: 20,2g L: 28,9g G: 14,1g
A: 14,7g S: 2,4g

SOPA DE ESTRELLAS CON VERDURA
(PUERRO, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA
PAN INTEGRAL

5 2606 KJ 623 Kcal P: 85,8g H: 19,2g L: 3,1g G: 20,5g
A: 23,3g S: 2,7g

ARROZ A LA CAZUELA CON
VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
RODAJA DE CALABACÍN SALTEADO
FRUTA
PAN ISE

8 2629 KJ 628 Kcal P: 56,3g H: 21,5g L: 7,6g G: 36,2g
A: 30,8g S: 1,9g

CREMA DE JUDÍAS VERDES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA
PAN ISE

9 3081 KJ 763 Kcal P: 98,6g H: 19,4g L: 3,6g G: 26,5g
A: 27,9g S: 4g

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

10 1971 KJ 471 Kcal P: 61,8g H: 13,8g L: 4g G: 22,7g A:
17,8g S: 2g

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

11 2759 KJ 659 Kcal P: 74,3g H: 22,7g L: 5,2g G: 26,8g
A: 32g S: 3,2g

LENTEJAS CON VERDURA
HUEVOS CON TOMATE
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA
PAN ISE

12 2563 KJ 612 Kcal P: 99,6g H: 23,8g L: 2,4g G: 17,4g
A: 18,5g S: 1,9g

CREMA DE CALABACÍN
ESPIRALES CON ATÚN Y SALSA DE
TOMATE
FRUTA
PAN ISE

15 2562 KJ 612 Kcal P: 59,6g H: 22,1g L: 6,7g G: 36,9g
A: 27g S: 2,4g

CREMA DE PATATA Y VERDURAS
NATURAL (CALABACÍN, ZANAHORIA,
PUERRO, PATATA) CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO GUIADO
CON SALSA DE VERDURAS Y
GUISANTES
FRUTA
PAN ISE

16 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
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA
PAN ISE

17 2218 KJ 530 Kcal P: 91,4g H: 13g L: 3,3g G: 15,6g A:
12,6g S: 1,3g

VICHYSOISE
ARROZ CON MEJILLONES
YOGUR
PAN ISE

18 1922 KJ 459 Kcal P: 73,6g H: 20,7g L: 2,3g G: 21,4g
A: 13,5g S: 2,1g

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

19 2304 KJ 551 Kcal P: 80,1g H: 19,2g L: 2,1g G: 25,8g
A: 16g S: 1,6g

CODITOS AL AJILLO
HALIBUT AL HORNO CON LIMÓN Y
CEBOLLA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA
PAN ISE

22 2051 KJ 490 Kcal P: 67,6g H: 12,2g L: 4,3g G: 14,2g
A: 19,1g S: 1,9g

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA
ARROZ CON HUEVO, GUISANTES Y
ZANAHORIA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR
PAN ISE

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

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA
PAN ISE

24 2299 KJ 549 Kcal P: 50,4g H: 23,1g L: 7,6g G: 25,4g
A: 29,1g S: 1,1g

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
SALSA DE TOMATE Y GUISANTES
FRUTA
PAN ISE

25 2125 KJ 508 Kcal P: 74g H: 20,5g L: 2,6g G: 21,4g A:
17,7g S: 2,1g

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

26 2851 KJ 681 Kcal P: 88,5g H: 25,1g L: 3,6g G: 34,1g
A: 23,4g S: 2,9g

ESPAGUETIS CON TOMATE
PALOMETA CON SALSA JARDINERA
(CALABACÍN, ZANAHORIA, CEBOLLA)
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA
PAN ISE

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

Valores nutricionales expresados en KiloCalorías (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 | 5 |
| 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 FRUTA | BRÓCOLI REHOGADO REVUELTO DE JAMÓN CHAMPIÑONES YOGUR | GUISANTES A LA FRANCESA HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| COLIFLOR CON BECHAMEL LENGUADO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR | CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATA ASADA YOGUR | SOPA DE FIDEOS LOMO DE CERDO AL HORNO GUISANTES REHOGADOS FRUTA | ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA REBOZADA LECHUGA Y PEPINO YOGUR | ALCACHOFAS SALTEADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO DORADA AL HORNO ENSALADA DE TOMATE YOGUR | MENESTRA DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA PIMIENTOS VERDES YOGUR | SOPA DE VERDURAS CON PASTA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA | CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA PALOMETA AL HORNO TOMATE NATURAL YOGUR | ENSALADA MEDITERRANEA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA COUS COUS YOGUR |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| JUDÍAS VERDES REHOGADAS ABADEJO FRITO TOMATE ALIÑADO FRUTA | 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 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