

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
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA
PAN

11 3178,6 KJ 760 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 41 G.: 8 A.: 13,6 S.: 2,2

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA
PAN

12 1894,2 KJ 461 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 25 G.: 4 A.: 19,1 S.: 2,3

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA
FRUTA
PAN

13 1634,2 KJ 399 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 8 A.: 14,5 S.: 2,6

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA
PAN INTEGRAL

14 2025 KJ 492 Kcal. P.: 9 HC.: 65 L.: 24 G.: 4 A.: 17,4 S.: 2,2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUISANTES
YOGUR
PAN

17 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

18 3040 KJ 727 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 47 G.: 8 A.: 17 S.: 2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA
PAN

19 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

20 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
FRUTA
PAN INTEGRAL

21 1933 KJ 462 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 10 A.: 14 S.: 2

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS CON CHOCO
YOGUR
PAN

24 2658 KJ 635 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 4 A.: 20 S.: 3

CREMA DE PATATA Y PUERRO
FIDEUA DE ATÚN
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA
PAN

25 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

26 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

27 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

28 2408 KJ 576 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 9 A.: 10 S.: 3

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

31 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

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 saturadas / A: azúcares / S: Sal)



¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10	11	12	13	14
COLIFLOR GRATINADA CON QUESO RAGOUT DE POLLO VERDURAS FRUTA	SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON SESAMO PECHUGA DE PAVO GUISADO JUDIAS VERDES FRUTA	ARROZ CON TOMATE HUEVOS COCIDOS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	CODITOS CON SOFRITO MERLUZA EN SALSAS VERDE TOMATE ALIÑADO FRUTA	SOPA DE VERDURITAS TRUCHA A LA MEDITERRÁNEA CON OLIVAS PATATA ASADA FRUTA
17	18	19	20	21
MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA YOGUR	CREMA DE CALABAZA FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	GUISANTES A LA FRANCESA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL YOGUR	BRÓCOLI REHOGADO REVUELTO DE JAMÓN CHAMPIÑONES YOGUR	FIDEUA CON VERDURITAS HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA
24	25	26	27	28
COLIFLOR CON BECHAMEL TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	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
31				
SOPA DE VERDURAS CON PASTA MAGRO DE CERDO EN SALSAS ENSALADA DE TOMATE 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

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

