

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

595 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L: 30 G.: 7

ARROZ A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE CALABACÍN
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

538 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L: 33 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATÚN Y
HUEVO DURO
EMPEDRADO DE LEGUMBRES (GARBANZOS Y
ALUBIAS) CON PIMIENTO ROJO, VERDE Y
ZANAHORIA
FRUTA

585 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L: 39 G.: 5

CREMA DE JUDÍAS VERDES
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

433 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L: 34 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN
LASAÑA DE CARNE CON QUESO
PARMESANO GRATINADO
YOGUR

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9 603 Kcal. P.: 9 HC.: 63 L: 25 G.: 3
CREMA DE PUEBRO, CEBOLLA Y PATATA
ARROZ CON HALIBUT
FRUTA

10 489 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L: 28 G.: 6
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
REMOLACHA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
FRUTA

11 638 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L: 38 G.: 8
CODITOS CON TOMATE Y QUESO
MEDALLÓN DE BACALAO AL HORNO CON
LIMÓN Y CAMA DE CEBOLLA
ENSALADA IV ESTACIONES
YOGUR

14

752 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L: 43 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS
RABAS DE CALAMAR
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15 607 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L: 40 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

16 545 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L: 48 G.: 12
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
SALSA DE TOMATE Y GUISETAS
FRUTA

17 516 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L: 30 G.: 5
ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE,
ACEITUNAS Y CEBOLLA)
GARBANZOS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA

18 678 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L: 35 G.: 7
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
PALOMETA CON SALSA JARDINERA
(CALABACÍN, ZANAHORIA, CEBOLLA)
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

21

666 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L: 40 G.: 6

LENTEJAS CON ARROZ
HUEVOS CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22 704 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L: 33 G.: 12

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
HAMBURGUESA COMPLETA
NATILLAS DE CHOCOLATE

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal, 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G). Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.



Comienza con un buen DESAYUNO

¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor escolar Seguro!

LOS GUARDIANES DE LA SALUD

Pan, cereales o derivados

Leche o derivados

Fruta fresca y hortalizas

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.

Si hemos comido:

- Cereales, féculas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteos

Podemos cenar:

- Hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteos o fruta
- Fruta

BUREAU VERITAS
7828

Notas

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