

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5 2524 KJ 603 Kcal P: 101,4g H: 23,4g L: 2,3g G: 17,5g A: 16,8g S: 0,7g

CREMA DE JUDÍAS VERDES (cocción)  
ESPIRALES CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE (cocción)  
FRUTA  
PAN ISE

6 2759 KJ 659 Kcal P: 74,3g H: 22,7g L: 5,2g G: 26,6g A: 32g S: 3,2g

LENTEJAS CON VERDURA (guisado)  
HUEVOS CON TOMATE (cocción)  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA  
PAN ISE

7 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 ISE

8 3312 KJ 792 Kcal P: 110g H: 19,9g L: 3,8g G: 28,2g A: 28,6g S: 4,3g

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

9 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 AL CURRY (cocción)  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR  
PAN ISE

12 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  
CONTRAMUSLO DE POLLO GUISADO CON SALSA DE VERDURAS Y GUISANTES  
FRUTA  
PAN ISE

13 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 PATATAS (frito)  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA  
PAN ISE

14 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 (cocción)  
FRUTA  
PAN ISE

15 2153 KJ 515 Kcal P: 85g H: 21,2g L: 2,4g G: 23,1g A: 14,2g S: 1,3g

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

16 2298 KJ 549 Kcal P: 67,9g H: 10,8g L: 3,9g G: 29,8g A: 18,8g S: 1,8g

CODITOS AL AJILLO (cocción)  
HALIBUT AL HORNO CON LIMÓN Y CEBOLLA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
YOGUR  
PAN ISE

19 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 ISE

20 2403 KJ 574 Kcal P: 72,9g H: 19g L: 4,3g G: 26,6g A: 23g S: 2,4g

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA (frito)  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA  
PAN ISE

21 2299 KJ 549 Kcal P: 50,6g H: 23,1g L: 7,6g G: 25,4g A: 29,1g S: 1,1g

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

22 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 GUISADOS CON MAGRO  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

23 2981 KJ 713 Kcal P: 77,3g H: 17,2g L: 5,2g G: 37g A: 30g S: 2,3g

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

26 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)  
TORTILLA DE CALABACÍN (salteado)  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ  
FRUTA  
PAN ISE

27 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 (cocción)  
FRUTA  
PAN ISE

28 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, CEBOLLA Y PATATA (cocción)  
TALLARINES TRES DELICIAS CON CHAMPIÑÓN, HUEVO, CEBOLLA Y ZANAHORIA (cocción)  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA  
PAN ISE

29 2599 KJ 621 Kcal P: 73,6g H: 10,8g L: 4,8g G: 24,5g A: 26,2g S: 2,9g

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

30 2524 KJ 603 Kcal P: 101,4g H: 23,4g L: 2,3g G: 17,5g A: 16,8g S: 0,7g

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS (guisado)  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
RODAJA DE CALABACÍN SALTEADO  
YOGUR  
PAN ISE



## ¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9
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
12	13	14	15	16
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
19	20	21	22	23
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
26	27	28	29	30
SOPA MINESTRONE 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	GUISANTES A LA FRANCESA HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA

¡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:

**¡CONSUME UNA DIETA VARIADA:** Cuantos más colores tengan tus menús, más nutritivos serán!

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 establezca 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