

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)  
POLLO TANDOORI  
CON ARROZ PILAF  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

7 2654,6 KJ 634 Kcal. P.: 23 HC.: 28 L.: 47 G.: 12 A.: 19.1 S.: 2.8

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)  
POLLO TANDOORI  
CON ARROZ PILAF  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

14 2339 KJ 559 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 43 G.: 10 A.: 17.6 S.: 2

SOPA MARAVILLA  
FILETE DE POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA  
PAN

21 3141 KJ 751 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 6 A.: 22.5 S.: 3.4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL  
CON PICATOSTES  
FIDEUA DE ATÚN  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA  
PAN

28 2429,5 KJ 580,6 Kcal. P.: 19,6 HC.: 83 L.: 17,3 G.: 2,9 A.: 21,4,6 S.: 2,8

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

1 2229,6 KJ 533 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 33 G.: 8 A.: 18,2 S.: 3,7

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS  
FRUTA  
PAN

8 3457,4 KJ 826 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 7 A.: 19,7 S.: 1,9

ESPAGUETIS CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ  
FRUTA  
PAN

15 2297,3 KJ 549 Kcal. P.: 12 HC.: 61 L.: 24 G.: 4 A.: 19,1 S.: 2,3

CREMA DE PATATA Y CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA  
ESPIRALES TRES DELICIAS (CHAMPIÑÓN, HUEVO, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
FRUTA  
PAN

22 2666,4 KJ 637 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 36 G.: 8 A.: 20,6 S.: 2,6

LENTEJAS GUIADAS DE LA ABUELA HUEVOS COCIDOS  
SALSA DE TOMATE Y GUIANTES  
FRUTA  
PAN

29 2229,6 KJ 533 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 33 G.: 8 A.: 18,2 S.: 3,7

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS  
FRUTA  
PAN

2 2261,2 KJ 540 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 31 G.: 6 A.: 20,7 S.: 2,8

CREMA DE PATATA, PUERRO Y CEBOLLA  
PIZZA CASERA DE POLLO A LA PARRILLA  
MAIZ Y OLIVAS  
FRUTA  
PAN

9 1918,9 KJ 459 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 31 G.: 8 A.: 23,6 S.: 2,4

CREMOSA DE ZANAHORIAS CON TOMILLO FRESCO  
GUISADO DE PATATAS Y TERNERA  
FRUTA  
PAN

16 3006,5 KJ 720 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 47 G.: 8 A.: 18,3 S.: 3

POTAJE DE GARBANZOS  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA  
PAN

23 2091,8 KJ 500 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 27 G.: 4 A.: 20,24 S.: 2,2

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE  
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS, COUS COUS Y POLLO AL CURRY  
FRUTA  
PAN

30 2261,2 KJ 540 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 31 G.: 6 A.: 20,7 S.: 2,8

CREMA DE PATATA, PUERRO Y CEBOLLA  
PIZZA CASERA DE POLLO A LA PARRILLA  
MAIZ Y OLIVAS  
FRUTA  
PAN

3 2375 KJ 568 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 37 G.: 7 A.: 19 S.: 3,4

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA Y PATATA  
TORTILLA FRANCESA  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

10 2150,2 KJ 514 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 32 G.: 7 A.: 18 S.: 3,7

POTAJE DE LENTEJAS  
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO  
ZANAHORIA Y CALABACÍN SALTEADOS  
FRUTA  
PAN

17 2348,9 KJ 561 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 5 A.: 17,1 S.: 4,2

PAELLA DE VERDURAS (GUIANTES, PIMIENTO, ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY  
PEPINO ALIÑADO  
FRUTA

24 2578,2 KJ 678 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 5 A.: 19,2 S.: 3,6

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

31 2375 KJ 568 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 37 G.: 7 A.: 19 S.: 3,4

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA Y PATATA  
TORTILLA FRANCESA  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

4 2157,7 KJ 516 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 8 A.: 11 S.: 4,2

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS (zanahoria, guisante, judía verde, pimiento verde y cebolla)  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMIENTO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR  
PAN

11 2084,3 KJ 498 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 29 G.: 7 A.: 12,5 S.: 2,4

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

18 1933,1 KJ 462 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 11 A.: 13,9 S.: 2,3

ENSALADA DE QUESO FRESCO  
PATATAS GUIADAS CON CHOCO  
YOGUR  
PAN

25 2908,6 KJ 695 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 13 A.: 12,3 S.: 3,5

TALLARINES A LA NAPOLITANA  
RUSTIDO DE MAGRA  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO  
YOGUR  
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 saturados / A: azúcares / S: Sal)

## ¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	COLIFLOR GRATINADA CON QUESO RAGOUT DE POLLO VERDURAS YOGUR	SOPA DE VERDURITAS TRUCHA A LA MEDITERRÁNEA CON OLIVAS PATATA ASADA YOGUR	ARROZ CON TOMATE PECHUGA DE PAVO GUISADO LECHUGA Y PEPINO YOGUR	SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON SESAMO HUEVOS COCIDOS JUDIAS VERDES FRUTA
7	8	9	10	11
ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA REBOZADA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	ALCACHOFAS SALTEADAS LENGUADO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR	SOPA DE FIDEOS LOMO DE CERDO AL HORNO GUISANTES REHOGADOS YOGUR	COLIFLOR CON BECHAMEL TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA
14	15	16	17	18
MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA YOGUR	GUISANTES A LA FRANCESA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL YOGUR	BRÓCOLI REHOGADO REVUELTO DE JAMÓN CHAMPIÑONES YOGUR	ENSALADA CAPRESSE TERNERA EN SALSA PATATA AL VAPOR YOGUR	FIDEUA CON VERDURITAS HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA
21	22	23	24	25
PANACHE DE VERDURITAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA BONIATO ASADO YOGUR	SOPA DE VERDURAS CON PASTA MAGRO DE CERDO EN SALSA ENSALADA DE TOMATE YOGUR	CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA PALOMETA AL HORNO TOMATE NATURAL YOGUR	ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE YOGUR	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO Y PATATA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE ZANAHORIA BABY FRUTA
28	29	30	31	
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS TERNERA EN SALSA PATATAS DADO YOGUR	COLIFLOR GRATINADA CON QUESO RAGOUT DE POLLO VERDURAS YOGUR	SOPA DE VERDURITAS TRUCHA A LA MEDITERRÁNEA CON OLIVAS PATATA ASADA YOGUR	ARROZ CON TOMATE PECHUGA DE PAVO GUISADO LECHUGA Y PEPINO YOGUR	

SCOLAREST

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS GROUP | Scolarest

# AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

¿Sabías que? Los **lácteos** no son la única fuente de **calcio**. También lo encontramos en otros alimentos como **legumbres, almendras, nueces, sésamo, higos secos, sardinas en lata o anchoas**.

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.

COMPASS GROUP | Scolarest