

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 2759 KJ 659 Kcal P: 74,3g H: 22,7g L: 5,2g G: 26,6g A: 32g S: 3,2g

LENTEJAS CON CALABAZA (guisado)
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA
PAN

2 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

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

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

4 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 CON ZANAHORIA (cocción)
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR
PAN

7 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
POLLO GUISADO CON VERDURAS
FRUTA
PAN

8 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 PATATA Y CEBOLLA (salteado + frito)
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA
PAN

9 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 Y PIMIENTO (cocción)
FRUTA
PAN

10 2153 KJ 515 Kcal P: 85g H: 21,2g L: 2,4g G: 23,1g A: 14,2g S: 2,4g

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

11

FESTIVO LOCAL

14 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

15 2403 KJ 574 Kcal P: 72,9g H: 19g L: 4,3g G: 26,6g A: 23g S: 2,4g

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS (frito)
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA
PAN

16 2299 KJ 549 Kcal P: 50,6g H: 23,1g L: 7,6g G: 25,4g A: 29,1g S: 1,1g

CREMA DE BRÓCOLI (cocción)
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA POCHADA
SALSA DE TOMATE Y GUISANTES (cocción)
FRUTA
PAN

17 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

18 2981 KJ 713 Kcal P: 77,3g H: 17,2g L: 5,2g G: 37g A: 30g S: 2,3g

ESPIRALES CON TOMATE (cocción)
PALOMETA AL HORNO
ZANAHORIA Y CALABACÍN
YOGUR
PAN

21 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)
REVUELTO DE CALABACÍN (salteado)
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA
PAN

22 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
PATATAS GUISADAS CON ATÚN Y VERDURAS (cocción)
FRUTA
PAN

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

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

SOPA DE VERDURAS CON PASTA (cocción)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA
PAN INTEGRAL

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	
		1		2		3		4	
		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	
7		8		9		10		11	
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		FESTIVO LOCAL	
14		15		16		17		18	
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	
21		22		23		24			
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 YOGUR		BRÓCOLI REHOGADO REVUELTO DE JAMÓN CHAMPIÑONES 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:

Incrementa tu consumo de **fruta** y **frutos secos** mediante snacks saludables y nutritivos (Plátano + crema de cacahuete / Manzana + almendras / Naranja + pistachos)

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