

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 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)
CODITOS CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE (cocción)
FRUTA
PAN

10 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

17 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

24

DIA DE LIBRE DISPOSICIÓN
NO LECTIVO

31 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)
CODITOS CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE (cocción)
FRUTA
PAN

4 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

11 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

18 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

25 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

5 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

12 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

19 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

26 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

6 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

13 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

20

DIA DE LIBRE DISPOSICIÓN
NO LECTIVO

27 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

7 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

14 2298 KJ 549 Kcal P: 67,9g H: 10,8g L: 3,9g G: 29,8g A: 18,8g S: 1,8g

ESPAGUETIS AL AJILLO (cocción)
HALIBUT AL HORNO CON GUISANTES
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR
PAN

21

DIA DE LIBRE DISPOSICIÓN
NO LECTIVO

28 2524 KJ 603 Kcal P: 101,4g H: 23,4g L: 2,3g G: 17,5g A: 16,8g S: 0,7g

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA (guisado)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SOFRITO DE AJO Y PIMENTON DULCE
CALABACÍN CUBO (salteado)
YOGUR
PAN



¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
COIFLOR 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
10	11	12	13	14
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
17	18	19	20	21
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	DÍA DE LIBRE DISPOSICIÓN NO LECTIVO	DÍA DE LIBRE DISPOSICIÓN NO LECTIVO
24	25	26	27	28
DÍA DE LIBRE DISPOSICIÓN NO LECTIVO	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
31				
COIFLOR CON BECHAMEL TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA 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