

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
JUDIAS VERDES
CON JAMON
FILETE DE POLLO AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
Green beans with ham
Garlic chicken with salad
Fruit and bread
KCAL 553 PROT 36 g HC 47 g LIP 22 g
cena: pisto con huevo

2
GARBANZOS GUISADOS
CON VERDURAS
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
Stewed chickpeas with vegetables
Fried cod with salad
Fruit and bread
KCAL 742 PROT 33 g HC 78 g LIP 29 g
cena: ragú de pavo en salsa con zanahoria

3
PAELLA DE VERDURAS
LACON A LA GALLEGA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
Vegetables paella
Ham with salad
Dairy dessert and bread
KCAL 577 PROT 27 g HC 70 g LIP 30 g
cena: empanadillas de atun con ensalada

6
FIDEUA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) EN SALSA CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
Vegetables fideua
Veal burger in sauce with salad
Fruit and bread
KCAL 509 PROT 21 g HC 55 g LIP 13 g
cena: jamonitos de pollo con calabaza

7
JUDIAS BLANCAS
GUISADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
White beans with vegetables
Spanish omelette with salad
Dairy dessert and bread
KCAL 543 PROT 23 g HC 45 g LIP 25 g
cena: dorada al horno con verduritas

8
CREMA DE VERDURAS
DE LA HUERTA
CANELONES DE ATUN
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
Vegetables puree
Tuna cannelloni
Fruit and bread
KCAL 650 PROT 19 g HC 49 g LIP 22 g
cena: filete de pollo salsa con batata

9
ARROZ MILANESA
CINTA DE LOMO AL HORNO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
Milanesa rice
Baked pork with french fries
Fruit and bread
KCAL 582 PROT 20 g HC 61 g LIP 22 g
cena: revuelto de champiñones con jamon

10
GUISANTES REHOGADOS
PÓLLO SALSA NARANJA
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN
Green peas with garlic
Chicken in organge sauce with carrot
Dairy dessert and bread
KCAL 543 PROT 35 g HC 33 g LIP 15 g
cena: trucha a plancha con ensalada

13
CREMA DE BROCOLI
RODAJA MERLUZA
REBOZADA CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
Broccoli cream
Fried hake with salad
Fruit and bread
KCAL 535 PROT 27 g HC 54 g LIP 22 g
cena: filete de pavo finas hierbas con calabaza

14
ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
Three delight rice
Garlic pork loin with salad
Dairy dessert and bread
KCAL 559 PROT 27 g HC 68 g LIP 16 g
cena: revuelto de verduras

15
MENESTRA DE VERDURA
POLLO EN SALSA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
Vegetable stew
Chicken in sauce with salad
Fruit and bread
KCAL 509 PROT 28 g HC 48 g LIP 21 g
cena: lubina asada con pimiento

16
MACARRONES INTEGRALES
RIOJANA
ABADEJO A A VIZCAINA
CON PIMIENTO
FRUTA Y PAN
Riojana maccarroni
Fish in sauce with pepper
Fruit and bread
KCAL 540 PROT 25 g HC 73 g LIP 15 g
cena: wok de ternera con verduras

17
SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN
Cocido soup
chickpeas, bacon, veal, and chorizo
Dairy dessert and bread
KCAL 697 PROT 36 g HC 74 g LIP 25 g
cena: boquerones fritos con ensalada

20
LENTEJAS ECOLOGICAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
Lentils with vegetables
Spanish omelette with salad
Fruit and bread
KCAL 665 PROT 26 g HC 78 g LIP 23 g
cena: judias verdes rehogadas con bacon

21
CREMA DE CALABAZA
Y ZANAHORIA
VARITAS DE MERLUZA
CON ENSALADAS
POSTRE LACTEO Y PAN
Pumpking and carrot cream
Fried hake with salad
Dairy dessert and bread
KCAL 602 PROT 19 g HC 68 g LIP 28 g
cena: lacon a la gallega con patatas

22
ARROZ CON TOMATE
ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA
(burger meat) JARDINERA
FRUTA Y PAN
Rice with tomato
Meatballs in sauce
Fruit and bread
KCAL 701 PROT 21 g HC 88 g LIP 29 g
cena: calamares a la romana con ensalada

23
JUDIAS PINTAS GUISADAS
MERLUZA EN SALSA NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
Stewed beans
Hake in orange sauce with carrot
Fruit and bread
KCAL 547 PROT 35 g HC 59 g LIP 15 g
cena: huevo plancha con patatas

24
MENU ESPECIAL FIN DE CURSO
PASTA CARBONARA
POLLO CAJUN
CON ENSALADA
POSTRE Y PAN
Carbonara pasta
Cajun chicken with salad
Dairy dessert and bread
KCAL 751 PROT 46 HC 76 g LIP 28 g
cena: ragú de pavo al ajillo con calabaza



Comienza
con un buen
DESAYUNO

¡Te damos la bienvenida
a nuestro comedor
escolar seguro!

LOS GUARDIANES DE LA SALUD

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**

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