

MENU ESCOLAR

Enero - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

10

617 Kcal. P.: 18 HC.:537 L.: 30 G.: 7

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
BACALAO REBOZADO
ENSALADA VERDE Y MAIZ
FRUTA

11

788 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 48 G.: 8

LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO
HUEVOS RELLENOS CON
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

656 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 43 G.: 12

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
POLLO ASADO
LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA,
ACEITUNAS VERDES
FRUTA

13

645 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 27 G.: 6

SOPA DE AVE CON ARROZ
SALMÓN AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
YOGUR

14

661 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 39 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
PATATAS FRITAS Y PIMIENTOS
FRUTA

17

635 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 11

COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, CHORIZO,
COSTILLA, PATATA Y REPOLLO
NATILLAS

18

595 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 33 G.: 8

SOPA DE VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA
PATATAS PANADERAS
FRUTA

19

604 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON
VERDURAS Y CALAMARES
MERLUZA A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

744 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 24 G.: 7

ESPAGUETIS CON TOMATE NATURAL
TORTILLA DE JAMÓN YORK
ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS
FRUTA

21

636 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L.: 43 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA Y PATATA
NUGUETS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

857 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 37 G.: 11

CALDO GALLEGO
PECHUGA DE POLLO
CON PATATAS FRITAS
FRUTA

25

636 Kcal. P.: 12 HC.: 34 L.: 32 G.: 14

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
ATÚN REBOZADO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

26

651 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 36 G.: 8

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE NATURAL
FRUTA

27

675 Kcal. P.: 28 HC.: 30 L.: 43 G.: 12

SOPA DE LETRAS
RAGOUT CON MENESTRA
DE VERDURAS Y PATATAS CUADRO
FRUTA

28

715 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 27 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS
BACALAO A LA
GALLEGA
YOGUR

31

461 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 34 G.: 9

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
FRITO Y ARROZ
FRUTA



Scolarest

NOTAS: **Legenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P.: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal, 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G). Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor escolar seguro!

Comienza con un buen **DESAYUNO**



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas



Si hemos Comido:	Podemos Cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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

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