

MENU ESCOLAR

Octubre - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

6

1

686 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 10

ARROZ CON TOMATE

LOMO AL GRILL

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA

4

687 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 35 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL

BACALAO REBOZADO

LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA

FRUTA

5

664 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 8

MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO

CROQUETAS DE JAMÓN

ENSALADA VERDE

FRUTA

6

634 Kcal. P.: 26 HC.: 22 L.: 51 G.: 13

CREMA DE VERDURA TRICOLOR
(ZANAHORIA, JUDÍA Y COLIFLOR)

CONTRAMUSLO DE POLLO GUISADO CON
VERDURAS Y PATATAS DADO

FRUTA

7

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

GUISO DE GARBANZOS

TORTILLA DE JAMÓN YORK

TOMATE ALIÑADO Y ACEITUNAS

YOGUR

8

810 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS

PALOMETA A LA ANDALUZA

ENSALADA LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

FRUTA

11

NO LECTIVO

12

FESTIVO

13

649 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 38 G.: 10

GUISO DE COSTILLA Y PATATA

HUEVOS RELLENOS

LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

FRUTA

14

759 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 39 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORA

ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS

Y PATATAS FRITAS

FRUTA

15

594 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON
PIMENTÓN

ALBONDIGAS A LA NAPOLITANA

CON ARROZ BLANCO

FRUTA

18

543 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 37 G.: 11

SOPA DE ESTRELLAS

CARNE ASADA EN SALSA Y

MENESTRA DE VERDURAS

FRUTA

19

678 Kcal. P.: 26 HC.: 34 L.: 44 G.: 10

PATATAS A LA RIOJANA

CINTA DE LOMO

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA

20

675 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 41 G.: 13

BROCOLI SALTEADO CON BACON

SALMÓN CON
PURÉ DE PATATA

NATILLAS

21

695 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 30 G.: 11

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA

SAN JACOBOS

LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA

FRUTA

22

794 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

FIDEUA CON VERDURITAS

BOQUERONES ANDALUZA

ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ

FRUTA

25

668 Kcal. P.: 7 HC.: 46 L.: 43 G.: 6

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA

CROQUETAS DE POLLO

LECHUGA Y TOMATE

YOGUR

26

648 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 32 G.: 7

VERDURA TRICOLOR

TORTILLA DE PATATA
Y TOMATE EN DADOS

FRUTA

27

655 Kcal. P.: 27 HC.: 30 L.: 41 G.: 12

SOPA MARAVILLA

FILETES RUSOS CON

PATATAS FRITAS

FRUTA

28

717 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 33 G.: 5

PAELLA VALENCIANA

MERLUZA A LA GALLEGA

FRUTA

29

837 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 48 G.: 15

MACARRONES CON SALSA
DE CALABAZA Y QUESO

LONGANIZAS CON MENESTRA

DE VERDURAS

FRUTA



¡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

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.

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.

