

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes


FRUTA DE TEMPORADA  
SEPTIEMBRE:  
MANZANA, PERA,  
NARANJAS, SANDÍA,  
MELÓN, PLÁTANO

CONSEJO PARA REALIZAR  
UNA CENA ADECUADA:  
INCLUIR EN LAS CENAS VERDURAS,  
HIDRATOS DE CARBONO Y  
PROTEÍNAS, PERO ELEGIR  
ALIMENTOS QUE NO SE HAYAN  
COMIDO AL MEDIODÍA, PARA  
LOGRAR LA MÁXIMA VARIEDAD DE  
ALIMENTOS EN LA DIETA

INFORMACIÓN PARA  
ALÉRGICOS Y INTOLERANTES:  
SI ALGÚN ALUMNO PADECE  
ALERGIAS O INTOLERANCIAS  
LO COMUNIQUE A LA  
DIRECCIÓN DEL CENTRO.

COMESCO,  
CADA DÍA MÁS SALUDABLE

TODOS LOS DÍAS  
PAN CASERO

 SIGUENOS EN  
FACEBOOK

DÍA 3

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,  
MAÍZ, PEPINO  
1º. FIDEUÀ DE MARISCO  
2º. TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

DÍA 4

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,  
PEPINO, OLIVAS  
1º. SOPA CUBIERTA  
2º. ESCALOPINES A LA  
PLANCHA CON PATATAS  
FRUTA

DÍA 5

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIAS, PEPINO  
1º. GARBANZOS A LA  
JARDINERA  
2º. JAMÓN YORK A LA  
PLANCHA  
FRUTA

DÍA 6

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,  
MAÍZ, OLIVAS  
1º. ARROZ AL HORNO  
2º. FILETE DE HALIBUT  
A LA ROMANA  
YOGUR/FRUTA

DÍA 7

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,  
PEPINO, MAÍZ  
1º. ESPIRALES CON TERNERA,  
TOMATE Y QUESO RALLADO  
2º. HAMBURGUESA CASERA  
A LA PLANCHA  
HELADO/FRUTA

DÍA 10

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIAS, MAÍZ  
1º. SOPA DE MARISCO  
2º. ALBÓNDIGAS DE CARNE  
EN SALSA Y VERDURA  
FRUTA

DÍA 11

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIAS, MAÍZ  
1º. LENTEJAS A LA RIOJANA  
2º. FILETE DE MERLUZA  
A LA ROMANA  
FRUTA

DÍA 12

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,  
PEPINO, OLIVAS  
1º. GUISADO DE PATATAS  
CON CALAMAR, MERLUZA  
Y RAPE  
2º. MEDALLONES DE PECHUGA  
DE POLLO MARINADOS  
FRUTA

DÍA 13

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIAS, PEPINO  
1º. MACARRONES  
ECOLÓGICOS CON ATÚN,  
TOMATE Y QUESO RALLADO  
2º. LONGANIZAS DE CARNE  
FRESCA  
NATILLAS/FRUTA

DÍA 14

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,  
PEPINO, OLIVAS  
1º. ARROZ DEL SENYORET  
2º. TORTILLA FRANCESA  
HELADO/FRUTA

DÍA 17

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIAS, MAÍZ  
1º. FIDEUÀ DE MARISCO  
2º. ESCALOPINES A LA  
PLANCHA  
FRUTA

DÍA 18

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,  
PEPINO, OLIVAS  
1º. PAELLA MIXTA  
2º. TORTILLA DE ATÚN  
FRUTA

DÍA 19

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,  
PEPINO, OLIVAS  
1º. SOPA CUBIERTA  
2º. MUSLO DE POLLO AL  
HORNO CON CHAMPIÑONES  
FRUTA

DÍA 20

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,  
MAÍZ, OLIVAS  
1º. ESPIRALES BOLOÑESA  
CON CARNE, TOMATE Y  
QUESO RALLADO  
2º. FILETE DE HALIBUT  
A LA ROMANA  
YOGUR/FRUTA

DÍA 21

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,  
PEPINO, OLIVAS  
1º. LENTEJAS CON HUEVO,  
VERDURA Y PATATAS  
2º. LONGANIZAS DE CARNE  
FRESCA  
HELADO/FRUTA

DÍA 24

DÍA 25

DÍA 26

DÍA 27

DÍA 28

VALOR NUTRICIONAL (PROMEDIO DIARIO DE LA COMIDA DE MEDIO DÍA): ENERGÍA: 3.512 KJ/840 Kcal | GRASAS: 37,5g | HIDRATOS DE CARBONO: 84,9g | PROTEINAS: 30,2g | SAL: 2,4g

SALESIANOS  
JUAN XXIII

SEPTIEMBRE



COMESCO®  
COMIDAS A ESCOLARES Y COLECTIVOS, S.L.

MÁS DE 25 AÑOS OFRECIENDO CALIDAD

