

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FRUTA DE TEMPORADA
DICIEMBRE:
MANZANA, PERA,
NARANJAS, MANDARINAS
Y 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,
ZANAHORIAS, MAÍZ
1º. LENTEJAS A LA RIOJANA
2º. FILETE DE MERLUZA
A LA ROMANA
FRUTA

DÍA 4

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,
PEPINO, OLIVAS
1º. PURÉ DE VERDURAS CON
PICATOSTES CASEROS
2º. MEDALLONES DE PECHUGA
DE POLLO MARINADOS
FRUTA

DÍA 5

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,
MAÍZ, OLIVAS
1º. ARROZ A LA CUBANA
CON HUEVO
2º. RABAS DE CALAMAR
FRUTA

DÍA 6

FESTIVO

DÍA 7

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIAS, MAÍZ
1º. SPAGUETTIS ECOLÓGICOS
CON TERNERA, TOMATE Y
QUESO RALLADO
2º. HAMBURGUESA CASERA A
LA PLANCHA
NATILLAS/FRUTA

DÍA 10

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,
MAÍZ, PEPINO
1º. FIDEUÀ DE MARISCO
2º. LONGANIZAS DE CARNE
FRESCA
FRUTA

DÍA 11

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

DÍA 12

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIAS, PEPINO
1º. ARROZ AL HORNO
2º. FILETE DE HALIBUT A
LA ROMANA
FRUTA

DÍA 13

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,
MAÍZ, OLIVAS
1º. GARBANZOS A LA
JARDINERA
2º. MUSLO DE POLLO AL
HORNO CON CHAMPIÑONES
FRUTA

DÍA 14

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,
PEPINO, MAÍZ
1º. MACARRONES
ECOLÓGICOS CON TERNERA,
TOMATE Y QUESO RALLADO
2º. TORTILLA DE ESPINACAS
YOGUR/FRUTA

DÍA 17

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

DÍA 18

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIAS, MAÍZ
1º. ARROZ A BANDA
2º. TORTILLA FRANCESA
CON JAMÓN DE YORK
FRUTA

DÍA 19

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,
PEPINO, OLIVAS
1º. GUISADO DE PATATAS
CON CALAMAR, MERLUZA
Y RAPE
2º. LOMO ADOBADO AL
HORNO
FRUTA

DÍA 20

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIAS, PEPINO
1º. LENTEJAS CON CHORIZO,
VERDURA Y PATATAS
2º. BACALAO REBOZADO
FRUTA

DÍA 21

MENÚ ESPECIAL
POSTRE:
REY MAGO DE
CHOCOLATE

DÍA 24

COMESCO
OS DESEA
FELICES FIESTAS

DÍA 25

DÍA 26

DÍA 27

DÍA 28

VALOR NUTRICIONAL (PROMEDIO DIARIO DE LA COMIDA DE MEDIO DÍA): ENERGÍA: 3.490 KJ/835 Kcal | GRASAS: 36,5g | HIDRATOS DE CARBONO: 84,7g | PROTEÍNAS: 29,9g | SAL: 2,0g

SALESIANOS
JUAN XXIII

DICIEMBRE



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

MÁS DE 25 AÑOS OFRECIENDO CALIDAD

