

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

DÍA 1

FESTIVO

FRUTA DE TEMPORADA ENERO
MANZANA, PERA, NARANJAS, MANDARINAS Y PLÁTANO

COMESCO, CADA DÍA MÁS SALUDABLE.

TODOS LOS DÍAS PAN CASERO

 SIGUENOS EN FACEBOOK

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

DÍA 7

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ

- 1º. SOPA CUBIERTA
- 2º. ALBÓNDIGAS DE CARNE A LA PEPITORIA
- FRUTA

DÍA 8

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, OLIVAS

- 1º. MACARRONES ECOLÓGICOS CON TERNERA, TOMATE Y QUESO RALLADO
- 2º. HAMBURGUESA CASERA A LA PLANCHA
- FRUTA

DÍA 9

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO

- 1º. POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURA Y CHORIZO
- 2º. MEDALLONES DE PECHUGA DE POLLO MARINADOS
- FRUTA

DÍA 10

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, OLIVAS

- 1º. GUISADO DE PATATAS CON TERNERA Y MENESTRA
- 2º. FILETE DE BACALAO ORLY
- FRUTA

DÍA 11

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS

- 1º. PAELLA MIXTA
- 2º. TORTILLA DE ATÚN YOGUR/FRUTA

DÍA 14

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO

- 1º. FIDEUÀ DE MARISCO
- 2º. TORTILLA DE CALABACÍN
- FRUTA

DÍA 15

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ

- 1º. SOPA DE MARISCO
- 2º. MUSLO DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES ECOLÓGICOS
- FRUTA

DÍA 16

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO

- 1º. LENTEJAS A LA RIOJANA
- 2º. LOMO ADOBADO AL HORNO
- FRUTA

DÍA 17

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, OLIVAS, MAÍZ

- 1º. ARROZ AL HORNO
- 2º. FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- FRUTA

DÍA 18

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, MAÍZ

- 1º. MACARRONES ECOLÓGICOS CON TERNERA, TOMATE Y QUESO RALLADO
- 2º. ESCALOPE MILANESA NATILLAS/FRUTA

DÍA 21

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS

- 1º. SOPA CUBIERTA
- 2º. SOLOMILLO DE POLLO CON ZANAHORIAS BABY
- FRUTA

DÍA 22

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ

- 1º. MACARRONES CON TERNERA, TOMATE Y QUESO RALLADO
- 2º. FILETE DE HALIBUT CON SALSA VERDE
- FRUTA

DÍA 23

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS

- 1º. GUISADO DE PATATAS CON CALAMAR, MERLUZA Y RAPE
- 2º. LONGANIZAS CON PISTO
- FRUTA

DÍA 24

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ

- 1º. ALUBIAS DE LA ABUELA
- 2º. ALBÓNDIGAS DE CARNE EN SALSA Y VERDURA
- FRUTA

DÍA 25

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS

- 1º. ARROZ DEL SENYORET
- 2º. TORTILLA DE PECHUGA DE PAVO
- YOGUR/FRUTA

DÍA 28

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, PEPINO

- 1º. SOPA DE MARISCO
- 2º. ESCALOPINES A LA PLANCHA CON PATATAS
- FRUTA

DÍA 29

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS

- 1º. ARROZ CON MAGRO Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS
- 2º. TORTILLA DE PATATAS
- FRUTA

DÍA 30

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO

- 1º. FIDEUÀ DE MARISCO
- 2º. MUSLO DE POLLO A LA CAZADORA CON GUISANTES
- FRUTA

DÍA 31

**MENÚ ESPECIAL
POSTRE ESPECIAL**

VALOR NUTRICIONAL (PROMEDIO DIARIO DE LA COMIDA DE MEDIO DÍA): ENERGÍA: 3.662 KJ/878 Kcal | GRASAS: 42,2g | HIDRATOS DE CARBONO: 89,1g | PROTEÍNAS: 32,3g | SAL: 2,8g

**SALESIANOS
JUAN XXIII**

ENERO



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

MÁS DE 25 AÑOS OFRECIENDO CALIDAD

