

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS Y INTOLERANTES:


SI ALGÚN ALUMNO PADECE ALERGIAS O INTOLERANCIAS LO COMUNIQUE A LA DIRECCIÓN DEL CENTRO.

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

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

COMESCO, CADA DÍA MÁS SALUDABLE

TODOS LOS DÍAS PAN CASERO

 SIGUENOS EN FACEBOOK

DÍA 1

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS
1º. PAELLA MIXTA
2º. JAMÓN YORK A LA PLANCHA YOGUR/FRUTA

DÍA 4

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ
1º. SOPA CUBIERTA
2º. ALBÓNDIGAS DE CARNE EN SALSAS CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA

DÍA 5

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

DÍA 6

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

DÍA 7

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, OLIVAS
1º. LENTEJAS A LA RIOJANA CON VERDURA Y CHORIZO
2º. LOMO ADOBADO AL HORNO CON TOMATE FRUTA

DÍA 8

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS
1º. ESPIRALES BOLOÑESA CON CARNE, TOMATE Y QUESO RALLADO
2º. TORTILLA DE ATÚN NATILLAS/FRUTA

DÍA 11

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO
1º. FIDEUÀ DE MARISCO
2º. TORTILLA DE JAMÓN DE YORK FRUTA

DÍA 12

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ
1º. POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURA Y CHORIZO
2º. FILETE DE HALIBUT A LA ROMANA FRUTA

DÍA 13

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO
1º. MACARRONES ECOLÓGICOS CON TERNERA, TOMATE Y QUESO RALLADO
2º. ESCALOPE MILANESA FRUTA

DÍA 14

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, OLIVAS, MAÍZ
1º. SOPA DE MARISCO
2º. MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS CHIPS FRUTA

DÍA 15

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

DÍA 18

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS
1º. SOPA CUBIERTA CON HUEVO DURO
2º. SOLOMILLO DE POLLO CON ZANAHORIAS BABY FRUTA

DÍA 19

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ
1º. GUISADO DE PATATAS CON TERNERA Y MENESTRA
2º. FILETE DE BACALAO ORLY FRUTA

DÍA 20

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS
1º. ALUBIAS CON CHORIZO Y MORCILLA
2º. ALBÓNDIGAS DE CARNE EN SALSAS CON VERDURAS SALTEADAS FRUTA

DÍA 21

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

DÍA 22

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS
1º. ARROZ A BANDA
2º. TORTILLA DE ESPINACAS FLAN/FRUTA

DÍA 25

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, PEPINO
1º. MACARRONES ECOLÓGICOS CON TERNERA, TOMATE Y QUESO RALLADO
2º. CAPRICHOS DE CALAMAR FRUTA

DÍA 26

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS
1º. SOPA DE MENUDILLOS
2º. LOMO FRESCO CON PATATAS FRUTA

DÍA 27

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO
1º. ARROZ CON MAGRO Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS
2º. TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA

DÍA 28

ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS
1º. FIDEUÀ DE MARISCO
2º. LONGANIZAS CON PISTO FRUTA

VALOR NUTRICIONAL (PROMEDIO DIARIO DE LA COMIDA DE MEDIO DÍA): ENERGÍA: 3.695 KJ/840 Kcal | GRASAS: 38,6g | HIDRATOS DE CARBONO: 86,8g | PROTEÍNAS: 32,1g | SAL: 2,4g

SALESIANOS
JUAN XXIII

FEBRERO



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

MÁS DE 25 AÑOS OFRECIENDO CALIDAD

