

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

DÍA 3
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, PEPINO
1º- SOPA DE MARISCO
2º- ALBÓNDIGAS DE CARNE EN SALSA FRUTA

DÍA 4
ENTRANTE: ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
1º- ARROZ AL HORNO
2º- BOQUERONES FRUTA

DÍA 5
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO
1º- CREMA DE PATATA, ZANAHORIA, JUDÍAS Y PICATOSTES CASEROS
2º- TORTILLA DE ATÚN FRUTA

DÍA 6
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, OLIVAS
1º- POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURA Y CHORIZO
2º- FILETE DE HALIBUT A LA ROMANA FRUTA

DÍA 7
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS
1º- MACARRONES BOLOÑESA CON CARNE, TOMATE Y QUESO RALLADO
2º- JAMÓN YORK A LA PLANCHA HELADO/FRUTA

DÍA 10
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ
1º- FIDEUÀ DE MARISCO
2º- LONGANIZAS FRESCAS FRUTA

DÍA 11
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, OLIVAS
1º- LENTEJAS A LA RIOJANA CON VERDURA Y CHORIZO
2º- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA FRUTA

DÍA 12
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO
1º- SOPA CUBIERTA
2º- MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS CHIPS FRUTA

DÍA 13
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, OLIVAS
1º- CANELONES GRATINADOS
2º- CAPRICHIO DE CALAMAR FRUTA

DÍA 14
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS
1º- PAELLA MIXTA
2º- TORTILLA ESPAÑOLA HELADO/FRUTA

DÍA 17
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO
1º- SOPA CUBIERTA
2º- MEDALLONES DE PECHUGA DE POLLO MARINADOS FRUTA

DÍA 18
ENTRANTE: ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
1º- ARROZ DEL SENYORET
2º- TORTILLA DE JAMÓN DE YORK FRUTA

DÍA 19
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO
1º- GUISADO DE PATATAS CON CALAMAR, MERLUZA Y RAPE
2º- TIERNECITO EMPANADO FRUTA

DÍA 20
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS
1º- ESPAGUETTIS BOLOÑESA CON CARNE, TOMATE Y QUESO RALLADO
2º- ALBÓNDIGAS DE BACALAO HELADO/FRUTA

DÍA 21

DÍA 24
FESTIVO

DÍA 25

DÍA 26

DÍA 27

DÍA 28

FRUTA DE TEMPORADA JUNIO
MANZANA, NARANJAS, MELÓN, PLÁTANO Y SANDÍA

COMESCO, CADA DÍA MÁS SALUDABLE.

TODOS LOS DÍAS PAN CASERO

 SIGUENOS EN FACEBOOK

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

VALOR NUTRICIONAL (PROMEDIO DIARIO DE LA COMIDA DE MEDIO DÍA): ENERGÍA: 3.640 KJ/830 Kcal | GRASAS: 35,1g | HIDRATOS DE CARBONO: 87,0g | PROTEÍNAS: 31,5g | SAL: 2,3g

**SALESIANOS
JUAN XXIII**

JUNIO



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

MÁS DE 25 AÑOS OFRECIENDO CALIDAD

