

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

DÍA 2

DÍA 9  
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO  
1º. MACARRONES ECOLÓGICOS CON TERNERA, TOMATE Y QUESO RALLADO  
2º. TORTILLA ESPAÑOLA (CON PATATAS Y CEBOLLA)  
FRUTA

DÍA 16  
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS  
1º. ESPIRALES BOLONESA CON CARNE, TOMATE Y QUESO RALLADO  
2º. FILETE DE HALIBUT CON SALSA VERDE  
FRUTA

DÍA 23  
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, PEPINO  
1º. SOPA CUBIERTA  
2º. ESCALOPINES A LA PLANCHA CON PATATAS  
FRUTA

DÍA 30  
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, PEPINO  
1º. CANELONES GRATINADOS  
2º. CAPRICHIO DE CALAMAR  
FRUTA

DÍA 3

DÍA 10  
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ  
1º. SOPA DE MARISCO  
2º. MUSLO DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES ECOLÓGICOS  
FRUTA

DÍA 17  
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ  
1º. SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS  
2º. MEDALLONES DE PECHUGA DE POLLO MARINADOS  
FRUTA

DÍA 24  
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS  
1º. ARROZ CON MAGRO Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS  
2º. TORTILLA DE ATÚN  
FRUTA

FRUTA DE TEMPORADA SEPTIEMBRE  
MELÓN, MANZANA, PERA, SANDÍA, MELOCOTÓN, NECTARINA Y PLÁTANO

DÍA 4

DÍA 11  
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO  
1º. LENTEJAS A LA RIOJANA  
2º. ALBÓNDIGAS DE CARNE EN PEPITORIA  
FRUTA

DÍA 18  
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS  
1º. GUISADO DE PATATAS CON TERNERA Y MENESTRA  
2º. ALBÓNDIGAS DE BACALAO  
FRUTA

DÍA 25  
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO  
1º. FIDEUÀ DE MARISCO  
2º. MUSLO DE POLLO A LA CAZADORA CON GUISANTES  
FRUTA

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

DÍA 5

DÍA 12  
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, OLIVAS  
1º. ARROZ AL HORNO  
2º. FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA  
YOGUR/FRUTA

DÍA 19  
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ  
1º. GARBANZOS A LA JARDINERA  
2º. LOMO ADOBADO AL HORNO CON MIX DE ARROZ INTEGRAL Y QUINOA  
NATILLAS/FRUTA

DÍA 26  
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS  
1º. LENTEJAS A LA RIOJANA  
2º. HAMBURGUESA CASERA A LA PLANCHA  
YOGUR/FRUTA

COMESCO, CADA DÍA MÁS SALUDABLE.

TODOS LOS DÍAS PAN CASERO

 SIGUENOS EN FACEBOOK

DÍA 6

DÍA 13  
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, MAÍZ  
1º. CREMA DE PATATA, ZANAHORIA, JUDÍAS Y PICATOSTES CASEROS  
2º. ESCALOPE MILANESA CASERO  
HELADO/FRUTA

DÍA 20  
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS  
1º. PAELLA MIXTA  
2º. TORTILLA DE PECHUGA DE PAVO  
HELADO/FRUTA

DÍA 27  
ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, MAÍZ  
1º. ESPAGUETTIS ECOLÓGICOS CON TERNERA, TOMATE Y QUESO RALLADO  
2º. FILETE DE BACALAO ORLY  
HELADO/FRUTA

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: 3.667 KJ/828 Kcal | GRASAS: 42,2g | HIDRATOS DE CARBONO: 89,1g | PROTEÍNAS: 32,3g | SAL: 2,8g

SALESIANOS  
JUAN XXIII

SEPTIEMBRE



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

MÁS DE 25 AÑOS OFRECIENDO CALIDAD

