

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



DÍA 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO

- 1º. SOPA CUBIERTA
- 2º. ESCALOPINES A LA PLANCHA CON PATATAS DADO
- FRUTA

DÍA 14

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS

- 1º. ESPAGUETTIS SALTEADOS CON HORTALIZAS
- 2º. FILETE DE HALIBUT CON SALSAS VERDE
- FRUTA

DÍA 21

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, MAÍZ

- 1º. FIDEUÀ DE MARISCO
- 2º. SOLOMILLO DE PECHUGA CON ZANAHORIA BABY
- FRUTA

DÍA 28

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, BACON

- 1º. CANELONES GRATINADOS
- 2º. CAPRICHOS DE CALAMAR FRUTA

DÍA 1

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO

- 1º. SOPA DE COCIDO CON ESTRELLITAS
- 2º. MUSLO DE POLLO AL HORNO CON MIX DE ARROZ INTEGRAL Y QUINOA
- FRUTA

DÍA 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ

- 1º. MACARRONES **ECO** BOLOÑESA
- 2º. TORTILLA ESPAÑOLA (CON PATATAS Y CEBOLLA)
- FRUTA

DÍA 15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ

- 1º. SOPA DE PESCADO
- 2º. CHULETA DE PAVO CON COUSCOUS ORIENTAL
- FRUTA

DÍA 22

ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA, MAÍZ

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

DÍA 29

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ

- 1º. SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS
- 2º. ESCALOPE MILANESA CASERO
- FRUTA

DÍA 2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, SURIMI, MAÍZ

- 1º. ARROZ AL HORNO
- 2º. BOQUERONES CON TEMPURA

FRUTA ECOLÓGICA

DÍA 9

FESTIVO

DÍA 16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS

- 1º. GUISADO DE PATATAS CON TERNERA Y MENESTRA
- 2º. ALBÓNDIGAS DE BACALAO

FRUTA ECOLÓGICA

DÍA 23

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO

- 1º. SOPA DE COCIDO
- 2º. RAGUT DE PAVO CON PATATAS DADO

FRUTA ECOLÓGICA

DÍA 30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, MAÍZ

- 1º. CREMA DE PATATA, ZANAHORIA, JUDÍAS Y PICATOSTES CASEROS
- 2º. PIZZA CASERA

FRUTA ECOLÓGICA

DÍA 3

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO

- 1º. LENTEJAS CON HORTALIZAS
- 2º. PAVO BRASEADO CON PATATAS DADOS
- YOGUR/FRUTA

DÍA 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MOZZARELLA

- 1º. SOPA DE PICADILLO
- 2º. MEDALLONES DE PECHUGA DE POLLO MARINADOS
- FLAN/FRUTA

DÍA 17

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ

- 1º. GARBANZOS A LA JARDINERA
- 2º. POLLO ASADO CON VERDURAS A LA PARRILLA
- FRUTA

DÍA 24

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS

- 1º. LENTEJAS A LA RIOJANA
- 2º. HAMBURGUESA CASERA A LA PLANCHA
- FRUTA

DÍA 31

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, OLIVAS

- 1º. ARROZ AL HORNO
- 2º. FILETE DE MERLUZA CON CEBOLLA CARAMELIZADA
- FRUTA

DÍA 4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, MAÍZ

- 1º. ESPIRALES **ECO** CON ATÚN Y TOMATE
- 2º. TORTILLA DE JAMÓN YORK
- HELADO/FRUTA

DÍA 11

ENSALADA FRESCA DE TEMPORADA **ECO**

- 1º. ARROZ TRES DELICIAS
- 2º. MERLUZA ORLY
- HELADO/FRUTA

DÍA 18

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS

- 1º. PAELLA MIXTA
- 2º. REVUELTO DE JAMÓN SERRANO Y PATATA
- YOGUR/FRUTA

DÍA 25

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, MAÍZ

- 1º. MACARRONES **ECO** NAPOLITANA
- 2º. FILETE DE BACALAO ORLY
- NATILLAS/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: 3.650 KJ/620 Kcal | GRASAS: 40,5g | HIDRATOS DE CARBONO: 86,2g | PROTEÍNAS: 32,5g | SAL: 2,1g

SALESIANOS JUAN XXIII

OCTUBRE



COMESCO COMIDAS A ESCOLARES Y COLECTIVOS, S.L.

MÁS DE 25 AÑOS OFRECIENDO CALIDAD

SI GUENOS EN FACEBOOK

