

Lunes

DÍA 2
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, MAÍZ
1º. SOPA CUBIERTA CON HUEVO DURO
2º. TIRAS DE POLLO AL NATURAL CON PATATAS CHIPS
FRUTA
CENA RECOMENDADA
CALABACÍN A LA PLANCHA / SALMÓN EN SU JUGO / FRUTA

DÍA 9
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ
1º. GARBANZOS A LA JARDINERA
2º. CROQUETÓN DE JAMÓN IBÉRICO CON ARROZ BLANCO
FRUTA
CENA RECOMENDADA
MENESTRA IMPERIAL / PESCADO AZUL / FRUTA

DÍA 16
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS
1º. SOPA DE MARISCO
2º. ALBÓNDIGAS DE CARNE CON PATATAS GAJO
FRUTA
CENA RECOMENDADA
ALCACHOFAS SALTEADAS / FILETE DE MERO CON PARRILLADA DE VERDURAS / FRUTA

DÍA 23
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, MAÍZ
1º. LENTEJAS A LA RIOJANA
2º. PIZZA CASERA
FRUTA
CENA RECOMENDADA
MENESTRA IMPERIAL / PESCADO AZUL / FRUTA

DÍA 30
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS
1º. SOPA DE COCIDO
2º. RAGUT DE PAVO CON PATATAS DADO EN SALSA CON MENESTRA IMPERIAL
FRUTA
CENA RECOMENDADA
VERDURA HERVIDA / PESCADO BLANCO / FRUTA

Martes

DÍA 3
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, OLIVAS
1º. ARROZ TRES DELICIAS
2º. FILETE DE BACALAO ORLY
FRUTA
CENA RECOMENDADA
CALABACÍN A LA PLANCHA / CARNE DE AVE / FRUTA

DÍA 10
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, OLIVAS
1º. CREMA DE PATATA, ZANAHORIA, JUDÍAS Y PICASTOSTES CASEROS
2º. PAVO BASEADO CON COUSCOUS ORIENTAL
FRUTA
CENA RECOMENDADA
QUINOA / HUEVOS AL PLATO CON VERDURA / FRUTA

DÍA 17
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, SURUMI
1º. MACARRONES **ECO** NAPOLITANA
2º. TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA
CENA RECOMENDADA
CHAMPIÑONES GRATINADOS / FRUTA

DÍA 24
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA, MAÍZ
1º. FIDEUÀ DE MARISCO
2º. ESCALOPE MILANESA CASERO
FRUTA
CENA RECOMENDADA
HERVIDO VALENCIANO / HUEVOS AL PLATO CON ACELGAS / FRUTA

DÍA 31
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
1º. ARROZ AL HORNO
2º. TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA
CENA RECOMENDADA
ALCACHOFAS SALTEADAS / FILETE DE MERO CON PARRILLADA DE VERDURAS / FRUTA

Miércoles

DÍA 4
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, BACÓN
1º. LASAÑA FRESCA
2º. ALBÓNDIGAS DE BACALAO CASERAS
FRUTA ECOLÓGICA
CENA RECOMENDADA
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN / HUEVO / FRUTA

DÍA 11
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MOZZARELLA
1º. SPAGUETTIS **ECO** CON TERNERA, TOMATE Y QUESO RALLADO
2º. FILETE DE HALIBUT CON SALSA VERDE
FRUTA ECOLÓGICA
CENA RECOMENDADA
ESPINACAS SALTEADAS / TORTILLA DE VERDURAS / FRUTA

DÍA 18
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
1º. ARROZ AL HORNO
2º. FILETE DE MERLUZA CON CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA ECOLÓGICA
CENA RECOMENDADA
CREMA DE CALABACÍN / CARNE DE AVE / FRUTA

DÍA 25
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, MAÍZ
1º. SOPA CUBIERTA CON HUEVO DURO
2º. MIJLO DE POLLO AL HORNO CON MIX DE ARROZ INTEGRAL Y QUINOA
FRUTA ECOLÓGICA
CENA RECOMENDADA
CALABACÍN A LA PLANCHA / SALMÓN EN SU JUGO / FRUTA



Jueves

DÍA 5
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, OLIVAS
1º. LENTEJAS A LA RIOJANA
2º. HAMBURGUESA CASERA A LA PLANCHA
FRUTA
CENA RECOMENDADA
ARROZ HERVIDO / PESCADO BLANCO / FRUTA

DÍA 12
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATÚN
1º. SOPA DE PICADILLO
2º. MEDALLONES DE PECHUGA DE POLLO MARINADOS CON VERDURA A LA PARRILLA
FRUTA
CENA RECOMENDADA
CALABACÍN A LA PLANCHA / SALMÓN A LA PLANCHA / FRUTA

DÍA 19
FESTIVO

DÍA 26
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS
1º. MACARRONES **ECO** BOLOÑESA
2º. BOQUERONES FRESCOS CON TEMPURA
FRUTA
CENA RECOMENDADA
COLIFLOR CON PATATA Y HUEVO DURO / FRUTA

FRUTA DE TEMPORADA MARZO
MANDARINA, PERA, NARANJA, PLÁTANO, KIWI, FRESÓN
TODOS LOS DÍAS PAN CASERO

Viernes

DÍA 6
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, SURUMI
1º. MACARRONES **ECO** CON ATÚN, TOMATE Y QUESO
2º. TORTILLA DE PATATAS LÁCTEO/FRUTA
CENA RECOMENDADA
MENESTRA SALTEADA / CARNE MAGRA / FRUTA

DÍA 13
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS
1º. ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO
2º. RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA LÁCTEO/FRUTA
CENA RECOMENDADA
BROCOLI CON PATATAS / TOMATE, QUESO FRESCO Y ANCHOAS / FRUTA

DÍA 20
PUENTE

DÍA 27
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, MAÍZ
1º. PAELLA DE MARISCO Y VERDURA
2º. TORTILLA DE ATÚN LÁCTEO/FRUTA
CENA RECOMENDADA
VERDURA AL VAPOR / CARNE DE AVE / FRUTA

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

VALOR NUTRICIONAL (PROMEDIO DIARIO DE LA COMIDA DE MEDIO DÍA): ENERGÍA: 3.649 KJ/615 Kcal | GRASAS: 37,3g | HIDRATOS DE CARBONO: 84,5g | PROTEINAS: 35,6g | SAL: 1,5g

SALESIANOS JUAN XXIII

MARZO



COMESCO
COMIDAS A ESCOLARES Y COLECTIVOS, S.L.

MÁS DE 25 AÑOS OFRECIENDO CALIDAD



SI GUENOS EN FACEBOOK