

MENU ESCOLAR ISE

Septiembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

16	2570,19 KJ/614,88 Kcal. P.: 29 HC.: 68 L.: 21 G.: 4 A:23,17 S:2,31	LENTEJAS CON CALABACÍN HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA PAN	2570,19 KJ/614,88 Kcal. P.: 29 HC.: 68 L.: 21 G.: 4 A:23,17 S:2,31	17	2684,32KJ/642,18 Kcal. P.: 27 HC.: 90 L.: 18 G.: 3 A:21,63 S:2,80	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO ABADEJO A LA PORTUGUESA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA PAN	2684,32KJ/642,18 Kcal. P.: 27 HC.: 90 L.: 18 G.: 3 A:21,63 S:2,80	18	2022,67 KJ/483,89 Kcal. P.: 17 HC.: 71 L.: 13 G.: 2 A:19,71 S:1,93	VICHYSOISE TALLARINES GUISADOS CON POLLO FRUTA PAN	2022,67 KJ/483,89 Kcal. P.: 17 HC.: 71 L.: 13 G.: 2 A:19,71 S:1,93	19	2097,01KJ/501,68 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 25 G.: 4 A:19,44 S:1,44	ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE MARMITA DE SALMÓN CON PATATA FRUTA PAN INTEGRAL	2097,01KJ/501,68 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 25 G.: 4 A:19,44 S:1,44	20	2930,34KJ/701,04 Kcal. P.: 34 HC.: 71 L.: 30 G.: 10 A:15,21 S:3,03	CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO CABEZADA DE CERDO EN SALSA GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO YOGUR PAN	2930,34KJ/701,04 Kcal. P.: 34 HC.: 71 L.: 30 G.: 10 A:15,21 S:3,03	21	2341,32 KJ/560,12 Kcal. P.: 9 HC.: 83 L.: 19 G.: 3 A:22,38 S:2,21	ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE ARROZ A LA MEXICANA FRUTA PAN	2341,32 KJ/560,12 Kcal. P.: 9 HC.: 83 L.: 19 G.: 3 A:22,38 S:2,21	22	1814,32KJ/434,05 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 15 G.: 3 A:20,11 S:3,04	CREMA DE CALABAZA Y CURRY FIDEOS A LA CAZUELA FRUTA PAN	1814,32KJ/434,05 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 15 G.: 3 A:20,11 S:3,04	23	2436,34KJ/582,86 Kcal. P.: 31 HC.: 38 L.: 33 G.: 7 A:20,86 S:1,80	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA PAN	2436,34KJ/582,86 Kcal. P.: 31 HC.: 38 L.: 33 G.: 7 A:20,86 S:1,80	24	2633,07KJ/629,92 Kcal. P.: 26 HC.: 52 L.: 30 G.: 6 A:21,03 S:2,54	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA PAN INTEGRAL	2633,07KJ/629,92 Kcal. P.: 26 HC.: 52 L.: 30 G.: 6 A:21,03 S:2,54	25	2912,96KJ/696,88 Kcal. P.: 34 HC.: 76 L.: 26 G.: 5 A:20,59 S:1,51	MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS FRUTA PAN	2912,96KJ/696,88 Kcal. P.: 34 HC.: 76 L.: 26 G.: 5 A:20,59 S:1,51	26	2581,31 4KJ/617,54 Kcal. P.: 18 HC.: 77 L.: 25 G.: 7 A:21,29 S:0,52	GAZPACHO ANDALUZ PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO FRUTA PAN	2581,31 4KJ/617,54 Kcal. P.: 18 HC.: 77 L.: 25 G.: 7 A:21,29 S:0,52	27	2423,89 KJ/579,88 Kcal. P.: 25 HC.: 55 L.: 28 G.: 9 A:12,23 S:3,33	SOPA DE PUCHERO CON ARROZ DADOS DE CERDO GUISADOS LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS YOGUR PAN	2423,89 KJ/579,88 Kcal. P.: 25 HC.: 55 L.: 28 G.: 9 A:12,23 S:3,33	28	2862,05KJ/684,70 Kcal. P.: 27 HC.: 61 L.: 33 G.: 6 A:19,89 S:2,74	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS TOMATE CON ORÉGANO YOGUR PAN	2862,05KJ/684,70 Kcal. P.: 27 HC.: 61 L.: 33 G.: 6 A:19,89 S:2,74	29	2232,64 KJ/534,13 Kcal. P.: 20 HC.: 79 L.: 14 G.: 2 A:17,99 S:2,28	PAELLA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN FRUTA PAN	2232,64 KJ/534,13 Kcal. P.: 20 HC.: 79 L.: 14 G.: 2 A:17,99 S:2,28	30	2862,05KJ/684,70 Kcal. P.: 27 HC.: 61 L.: 33 G.: 6 A:19,89 S:2,74	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS TOMATE CON ORÉGANO YOGUR PAN	2862,05KJ/684,70 Kcal. P.: 27 HC.: 61 L.: 33 G.: 6 A:19,89 S:2,74
----	---	---	---	----	--	---	--	----	---	---	---	----	--	---	--	----	---	--	---	----	--	---	--	----	--	--	--	----	--	---	--	----	--	--	--	----	--	--	--	----	--	--	--	----	---	--	---	----	--	--	--	----	---	--	---	----	--	--	--

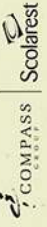
NOTA: Frutas a servir: plátano, manzana, mandarina o pera.
Valores nutricionales expresados en Kilocalorías (Kcal)/Kilojulios (KJ)

para la energía, y en gramos para el resto de nutrientes (P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grasas saturadas / A: azúcares / S: Sal)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Una experiencia gastronómica,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.

Velamos por la seguridad de nuestros comensales

Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.

Cuidamos del planeta



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.

VERDURAS Y HORTALIZAS

FRUTAS

Acelgas	Cebolla	Lechuga	Albaricoque	Fresa	Nectarina
Ajo	Espárrago	Patata	Breva	Higo	Níspero
Alicachofas	Espinacas	Pepino	Cereza	Limón	Paraguaya
Berenjena	Guisantes	Pimiento	Ciruela	Melocotón	Pera
Brocoli	Habas	Puerro	Tomate	Melón	Sandía
Calabacín	Judía verde	Zanahoria			

WWW.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	10	11	12	13	14	15	16	17
	ACELGAS REHOGADAS CON AJO SALMON A LA PLANCHA YOGUR	ALCACHOFAS CON JAMÓN CINTA DE LOMO AL AJILLO PATATA PANADERA YOGUR	CREMA DE CHAMPiÑONES TRASERO DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR	CREMA DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR				
16	ARROZ TRES DEICIAS MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CALABACIN A LA PLANCHA PATATA PANADERA YOGUR	ARROZ CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPiÑONES LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ARROZ CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPiÑONES LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	JUDIAS VERDES CON PATATA PATATA HUEVOS COCIDOS CON TOMATE FRUTA				
23	GUISANTES CON ZANAHORIA TRUCHA A LA NAVARRA PATATA PANADERA YOGUR	SOPA DE LETRAS SALMON A LA MEDITERRANEA CON OIVAS LECHUGA Y MAIZ YOGUR	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA JAMONCITOS DE POLLO ASADO TOMATE ALIADO YOGUR	CREMA DE PUERROS PECHUGA DE PAVO GUISADA LECHUGA Y MAIZ FRUTA				
30	ESPIRALES CON VERDURITAS PALOMETA AL HORNO CON AJITOS Y SALSA DE TOMATE PATATA ASADA YOGUR	COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	MANTECA DE VERDURITAS FILETE DE BACALAO AL HORNO CHAMPiÑONES YOGUR					

NOTAS:

La **vitamina C** ayuda a absorber mejor el hierro de esos alimentos que lo contienen. ¡Incluye un alimento rico en **vitamina C** en tu menú o postre!



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a las necesidades.

