

Bienvenidos al
COMEDOR FEST *de*



COLECTIVIDADES
antonia
navarro

Menú
Comedor
'24-'25

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada campesina Espaguetis Integrales con caballa Pan integral Frutade temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada César Lentejas con arroz Pan blanco Frutade temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada arcoiris Estofado de ternera Pan integral Frutade temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pepino Cocido completo Pan blanco Frutade temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con queso fresco Guiso de fogonero Pan integral Frutade temporada

Valores Nutricionales

Kcal: 619 (31%)
HC: 75 g (50%)
Prot: 24 g (16%)
Grasa: 23 g (34%)
Fibra: 10 g

Kcal: 645 (32%)
HC: 79 g (51%)
Prot: 26 g (17%)
Grasa: 23 g (32%)
Fibra: 13 g

Kcal: 642 (32%)
HC: 75 g (49%)
Prot: 27 g (18%)
Grasa: 23 g (33%)
Fibra: 13 g

Kcal: 660(32%)
HC: 79 g (50%)
Prot: 30 g (19%)
Grasa: 22 g (31%)
Fibra: 15 g

Kcal: 671 (33%)
HC: 82 g (51%)
Prot: 29 g (18%)
Grasa: 22 g (31%)
Fibra: 13 g

SEMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada campesina Lentejas estofadas con codillo de jamón Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con brócoli Tallarines boloñesa Pan integral Frutade temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada Toscana Potaje de espinacas con albóndigas de bacalao Pan blanco Frutade temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Tomate partido con pepino Asado de pollo con patatas y verduras Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de huevo Arroz con salchicha Pan blanco Fruta de temporada
-----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Valores Nutricionales

Kcal: 679 (33%)
HC: 87 g (53%)
Prot: 30 g (18%)
Grasa: 21 g (29%)
Fibra: 15 g

Kcal: 625 g (32%)
HC: 81 g (52%)
Prot: 28 g (18%)
Grasa: 19 g (30%)
Fibra: 11 g

Kcal: 627 (34%)
HC: 80 g (48%)
Prot: 23 g (20%)
Grasa: 20 g (32%)
Fibra: 18 g

Kcal: 689 (34%)
HC: 78 g (47%)
Prot: 34 g (20%)
Grasa: 24 g (33%)
Fibra: 12 g

Kcal: 630 (31%)
HC: 77 g (50%)
Prot: 25 g (16%)
Grasa: 23 g (34%)
Fibra: 8 g

SEMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada arcoiris Espaguetis boloñesa Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pollo Lentejas estofadas con verduras Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta Asado de merluza con patatas Pan blanco Frutade temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Hamburguesa completa Pan integral Frutade temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada yorkera Sopa con garbanzos y albóndigas Pan blanco Fruta de temporada
-----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Valores Nutricionales

Kcal: 633 (32%)
HC: 76 g (50%)
Prot: 28 g (18%)
Grasa: 21 g (32%)
Fibra: 15 g

Kcal: 660 (33%)
HC: 81 g (51%)
Prot: 28 g (17%)
Grasa: 23 g (32%)
Fibra: 10 g

Kcal: 679 (31%)
HC: 879 g (54%)
Prot: 32 g (15%)
Grasa: 23 g (31%)
Fibra: 18 g

Kcal: 682(34%)
HC: 80 g (48%)
Prot: 31 g(19%)
Grasa: 24 g(33%)
Fibra: 12 g

Kcal: 654 (33%)
HC: 77 g (53%)
Prot: 23 g (18%)
Grasa: 24 g (29%)
Fibra: 14 g



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con caballa Macarrones integrales con tomate, huevo y queso Pan integral Frutade temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Tomate Partido con queso fresco Arroz con pollo Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada arcoíris Lentejas con verduras y magra Pan integral Frutade temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mediterránea Guiso de aletría con bacalao Pan blanco Frutade temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Rollito de york con verduras Potaje de garbanzos con espinacas y huevo Pan integral Frutade temporada

Valores
Nutricionales

Kcal: 656 (31%)
HC: 78 g (51%)
Prot: 31 g (17%)
Grasa: 23 g (32%)
Fibra: 15 g

Kcal: 614 (33%)
HC: 77 g (49%)
Prot: 25 g (19%)
Grasa: 21 g (32%)
Fibra: 7 g

Kcal: 637 (32%)
HC: 79 g (49%)
Prot: 30 g (19%)
Grasa: 22 g (32%)
Fibra: 14 g

Kcal: 646 (32%)
HC: 83 g (53%)
Prot: 27 g (17%)
Grasa: 21 g (30%)
Fibra: 11 g

Kcal: 665 (33%)
HC: 77 g (49%)
Prot: 31 g (19%)
Grasa: 22 g (32%)
Fibra: 18 g

SEMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con caballa Lentejas con arroz y chorizo Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pepino Asado de pollo murciano Pan blanco Frutade temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con huevo Arroz y habichuelas Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada arcoíris Fideuá con pescado y marisco Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada tropical Guiso de pavo con champiñones Pan blanco Frutade temporada
-----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Valores
Nutricionales

Kcal: 613 (31%)
HC: 73 g (50%)
Prot: 27 g (18%)
Grasa: 21 g (32%)
Fibra: 12 g

Kcal: 690 (34%)
HC: 86 g (51%)
Prot: 27 g (16%)
Grasa: 24 g (33%)
Fibra: 11 g

Kcal: 645 (32%)
HC: 86 g (55%)
Prot: 23 g (15%)
Grasa: 21 g (30%)
Fibra: 17 g

Kcal: 682 (34%)
HC: 82 g (50%)
Prot: 32 g (19%)
Grasa: 22 g (31%)
Fibra: 14 g

Kcal: 670 (33%)
HC: 84 g (52%)
Prot: 29 g (18%)
Grasa: 21 g (29%)
Fibra: 13 g

SEMANA 6	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada Toscana Habichuelas estofadas con chorizo Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pollo Macarrones integrales con caballa y verduras Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada arcoíris Guiso de aletría con merluza Pan blanco Frutade temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con aceitunas Arroz con pollo Pan integral Frutade temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con huevo Olla gitana Pan blanco Frutade temporada
-----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Valores
Nutricionales

Kcal: 658 (33%)
HC: 85 g (53%)
Prot: 26 g (17%)
Grasa: 21 g (30%)
Fibra: 22 g

Kcal: 635 (32%)
HC: 77 g (50%)
Prot: 27 g (17%)
Grasa: 23 g (33%)
Fibra: 10 g

Kcal: 694 (31%)
HC: 80 g (48%)
Prot: 32 g (19%)
Grasa: 25 g (33%)
Fibra: 7 g

Kcal: 663 (33%)
HC: 90 g (55%)
Prot: 27 g (28%)
Grasa: 20 g (17%)
Fibra: 12 g

Kcal: 676 (34%)
HC: 81 g (51%)
Prot: 25 g (15%)
Grasa: 24 g (34%)
Fibra: 20 g



CALENDARIO ESCOLAR DEL MENÚ

SEPTIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S1	2	3	4	5	6	7	8
S2	9	10	11	12	13	14	15
S3	16	17	18	19	20	21	22
S4	23	24	25	26	27	28	29
S5	30	1	2	3	4	5	6

OCTUBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S5	30	1	2	3	4	5	6
S6	7	8	9	10	11	12	13
S1	14	15	16	17	18	19	20
S2	21	22	23	24	25	26	27
S3	28	29	30	31	1	2	3

NOVIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S3	28	29	30	31	1	2	3
S4	4	5	6	7	8	9	10
S5	11	12	13	14	15	16	17
S6	18	19	20	21	22	23	24
S1	25	26	27	28	29	30	1

DICIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S2	2	3	4	5	6	7	8
S3	9	10	11	12	13	14	15
S4	16	17	18	19	20	21	22
S5	23	24	25	26	27	28	29
S6	30	31	1	2	3	4	5

ENERO

	L	M	X	J	V	S	D
S6	30	31	1	2	3	4	5
S1	6	7	8	9	10	11	12
S2	13	14	15	16	17	18	19
S3	20	21	22	23	24	25	26
S4	27	28	29	30	31	1	2

FEBRERO

	L	M	X	J	V	S	D
S5	3	4	5	6	7	8	9
S6	10	11	12	13	14	15	16
S1	17	18	19	20	21	22	23
S2	24	25	26	27	28	1	2

MARZO

	L	M	X	J	V	S	D
S3	3	4	5	6	7	8	10
S4	10	11	12	13	14	15	17
S5	17	18	19	20	21	22	23
S6	24	25	26	27	28	29	30
S1	31	1	2	3	4	5	6

ABRIL

	L	M	X	J	V	S	D
S1	31	1	2	3	4	5	6
S2	7	8	9	10	11	12	13
S3	14	15	16	17	18	19	20
S4	21	22	23	24	25	26	27
S5	28	29	30	1	2	3	4

MAYO

	L	M	X	J	V	S	D
S5	28	29	30	1	2	3	4
S6	5	6	7	8	9	10	11
S1	12	13	14	15	16	17	18
S2	19	20	21	22	23	24	25
S3	26	27	28	29	30	31	1

JUNIO

	L	M	X	J	V	S	D
S4	2	3	4	5	6	7	8
S5	9	10	11	12	13	14	15
S6	16	17	18	19	20	21	22