



C. Madre de Dios

NOVIEMBRE 2010

Escolar

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FIESTA

2

LENTEJAS BURGALESA
LENTILS BURGALESA

TORTILLA ESPAÑOLA CON
VERDURAS
SPANISH OMELETTE WITH
VEGETABLES

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

576 Kcal.
P: 28 H: 45 L: 28 G: 5

3

MACARRONES NAPOLITANA
NAPOLITAN MACARONI

MUSLITOS DE POLLO AL
AJILLO CON PATATAS
FRITAS
CHICKEN WITH GARLIC AND
FRIC'S POTATOES

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

649 Kcal.
P: 14 H: 37 L: 46 G: 10

4

CREMA SAN GERMAIN
SAN GERMAIN CREAM

SALCHICHAS FRANKFURT
CON TOMATE Y ZANAHORIA
FRANKFURT SAUSAGE
WITH TOMATOE AND
CARROT

NATILLAS-NATILLAS
PAN-BREAD

688 Kcal.
P: 9 H: 55 L: 33 G: 5

5

ARROZ A LA MURCIANA
RICE MURCIANA

RODAJA DE MERLUZA
REBOZADA CON MENESTRA
COMUN
HAKE WITH VEGETABLES

KUJIA-KUJII
PAN-BREAD

651 Kcal.
P: 12 H: 56 L: 30 G: 6

8

JUDIAS VERDES RIOJANA
GREEN BEANS RIOJANA

CINTA DE LOMO EN SALSA CON
VERDURA SALTEADA
PORK IN SAUCE WITH
VEGETABLES

FLAN-FLAN
PAN-BREAD

678 Kcal.
P: 12 H: 44 L: 41 G: 4

9

FIESTA

10

FIDEUA ALCANTINA
FIDEUA ALCANTINA

FILETE DE MERLUZA A LA
KOSKERA
HAKE KOSKERA

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

630 Kcal.
P: 18 H: 51 L: 27 G: 7

11

PATATAS GUIADAS
BAKED POTATOES

FILETE DE POLLO EMPANADO
CON PATATAS CHIPS
CHICKEN SCALLOPS WITH
CHIPS

YOGURT-YOGURT
PAN-BREAD

657 Kcal.
P: 15 H: 46 L: 36 G: 10

12

JUDIAS BLANCAS CON
VERDURAS
BEANS WITH VEGETABLES

EMPANADILLAS DE ATUN CON
ENSALADA
TUNA PATTIES WITH SALAD

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

668 Kcal.
P: 19 H: 37 L: 42 G: 12

15

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATOE

ALBONDIGAS A LA JARDINERA
MEAT BALS WITH VEGETABLES

YOGURT-YOGURT
PAN-BREAD

616 Kcal.
P: 17 H: 50 L: 30 G: 7

16

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN

ATUN ENCEBOLLADO
TUNA WITH ONIONS

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

665 Kcal.
P: 17 H: 51 L: 28 G: 6

17

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, CHORIZO,
MORCILLO, PATATA Y
VERDURA.
STEW WITH CHICKPEAS,
CHORIZO, MEAT AND POTATOE

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

648 Kcal.
P: 18 H: 44 L: 36 G: 9

18

MENESTRA EN SALSA
VEGETABLES IN SAUCE

CINTA DE LOMO AL HORNO
CON DADOS DE CALABACIN
PORK WITH COURGETTE

NATILLAS-NATILLAS
PAN-BREAD

603 Kcal.
P: 18 H: 46 L: 30 G: 5

19

CODITOS CON ATUN
PASTE WITH TUNA

VARITAS DE MERLUZA CON
PATATA VAPOR.
HAKE IN BREADCRUMBS WITH
POTATOES

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

643 Kcal.
P: 17 H: 40 L: 39 G: 8

22

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS ESTOFADAS

TORTILLA GUIASADA CON
CHAMPINONES
SPANISH OMELETTE WITH
MUSHROOM

FLAN-FLAN
PAN-BREAD

638 Kcal.
P: 16 H: 56 L: 26 G: 4

23

PURRUSALDA
PURRUSALDA

JAMONCITOS DE POLLO EN
PEPITORIA CON ZANAHORIA
CHICKEN WITH CARROTS

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

607 Kcal.
P: 20 H: 47 L: 30 G: 9

24

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATOE

CROQUETAS DE JAMON CON
PATATAS CHIPS
HAM CROQUETTES WITH CHIPS

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

662 Kcal.
P: 16 H: 51 L: 31 G: 7

25

JUDIAS VERDES REHOGADAS
CON YORK
GREEN BEANS WITH YORK

HAMBURGUESA EN SALSA CON
MAIZ Y PATATA
HAMBURGUER IN SAUCE WITH
CORN AND POTATOES

YOGURT-YOGURT
PAN-BREAD

635 Kcal.
P: 20 H: 44 L: 33 G: 7

26

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

FILETE DE PANGA CON
ENSALADA
FISH WITH SALAD

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

689 Kcal.
P: 10 H: 50 L: 40 G: 10

29

CREMA DE LEGUMBRES
CREAM OF VEGETABLES

FILETE DE FOGONERO A LA
MARINERA CON PATATAS Y
ZANAHORIAS
FISH WITH POTATOES AND
CARROTS

YOGURT-YOGURT
PAN-BREAD

693 Kcal.
P: 20 H: 50 L: 30 G: 10

30

ESPIRALES CON TOMATE
SPIRALS WITH TOMATO

SALCHICHAS FRANKFURT CON
RODAJA DE CALABACIN
FRANKFURT SAUSAGE WITH
COURGETTE

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

688 Kcal.
P: 16 H: 51 L: 31 G: 6



Vive el Mediterráneo

5 claves para vivir mejor según el estilo de vida mediterráneo:

- Disfruta** del entorno natural y practica actividad física diaria. Nuestro buen clima nos lo permite.
- Celebra** los acontecimientos importantes en la mesa. Cuida tanto la preparación como la presentación.
- Respeta** las tradiciones y las costumbres de cada pueblo. Son nuestros referentes culturales.
- Vive y comparte** con la familia y los amigos, sin olvidar las personas mayores. Son fuente de conocimiento.
- Aliméntate** según el modelo de la Dieta Mediterránea basada en el consumo de aceite de oliva, legumbres, verduras y frutas de temporada, frutos secos, pescado y pequeñas cantidades de carnes.

Scolarest a su servicio en:
 C/ Pinar de San José 98, 1ª pl.
 28054-Madrid
 Telf. información 91 542 53 39



www.compass-group.es

Eurest Colectividades, S.L.
 empresa certificada por



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006