

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

747 Kcal. P.: 6 HC.: 41 L.: 49 G.: 8

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE

SAN JACOBO DE PAVO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

MAÍZ Y OLIVAS  
SWEETCORN AND OLIVE

FRUTA  
FRUIT

3

540 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 9

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN  
AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,  
POLLO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE  
STEW

YOGUR  
YOGHURT

4

756 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 8

**RECETA FISH REVOLUTION**

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND  
CHEESE

CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE

ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

7

572 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 13

SOPA DE LLUVIA  
VEGETABLE SOUP

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
GRILLED MIXTE BURGER

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA  
FRUIT

8

561 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 30 G.: 5

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW

FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
BAKED HAKE FILLET

ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

9

FESTIVO

10

635 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 31 G.: 9

**JORNADA THAIANDESA**

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
THAI-STYLE VEGETABLE NOODLES

CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y  
CHAMPIÑONES  
SIAM-STYLE PORK WITH CARROT AND MUSHROOMS

YOGUR  
YOGHURT

11

498 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA  
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
CAJUN ROASTED CHICKEN

LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

14

671 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 23 G.: 5

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
GRILLED RICE WITH VEGETABLES

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA  
FRUIT

15

731 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

YOGUR  
YOGHURT

16

635 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 49 G.: 15

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM

BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
BAKED PORK SAUSAGE

PURÉ DE PATATAS  
MASHED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

17

539 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 21 G.: 7

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN  
AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,  
POLLO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE  
STEW

FRUTA  
FRUIT

18

845 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 39 G.: 7

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**

MACARRONES CON SALSA DE QUESO  
MACARONI WITH CHEESE SAUCE

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y OLIVAS  
LETTUCE AND OLIVES

GELATINA DE FRESA  
STRAWBERRY GELATIN

21

726 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 32 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET

ENSALADA DE TOMATE  
TOMATO SALAD

FRUTA  
FRUIT

22

527 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 16

SOPA MINISTRONE  
MINISTRONE SOUP

ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES  
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS

YOGUR  
YOGHURT

23

608 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 4

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS

GARBANZOS CON VERDURAS Y CERDO SICHUAN  
CHICKPEAS WITH VEGETABLES AND SICHUAN PORK

FRUTA  
FRUIT

24

647 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 7

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA,  
BRÓCOLI Y PATATA)  
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP

NUGGETS DE POLLO  
CHICKEN NUGGETS

LECHUGA Y REMOLACHA  
LETTUCE AND BEETROOT

COMPOTA MANZANA ALBARICOQUE  
APPLE AND APRICOT COMPOTE

25

743 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 38 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES

FRUTA  
FRUIT

28

456 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 29 G.: 6

SOPA DE LLUVIA  
VEGETABLE SOUP

POLLO AL LIMÓN  
LEMON CHICKEN

LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA  
FRUIT

29

766 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 45 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

TOMATE CON ORÉGANO  
TOMATO AND OREGANO

YOGUR  
YOGHURT

30

548 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 33 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP

CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL  
SUAVE  
MEAT CANNELONI WITH CREAMY BECHAMEL SAUCE

FRUTA  
FRUIT

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

**SCOLAREST**

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS  
Scolarest

# AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS  
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS  
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

COMPASS  
Scolarest