

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

743 Kcal. P.: 6 HC.: 41 L.: 50 G.: 8

CREMA DE CALABAZA  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
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

754 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 31 G.: 9

TALLARINES A LA NAPOLITANA  
NAPOLITANAN TAGLIATELLE  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO  
PORK WITH DICED POTATOES STEW  
YOGUR  
YOGHURT

11

482 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

CREMA DE JUDÍAS VERDES  
CREAM OF GREEN BEANS SOUP  
POLLO ASADO  
ROAST 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

737 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 54 G.: 16

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
GRILLED PORK LOIN SLICES  
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 ABADJEJO 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

595 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 25 G.: 4

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
CHICKPEA BOLOGNESE  
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

727 Kcal. P.: 10 HC.: 52 L.: 35 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
TORTILLA FRANCESA  
FRENCH OMELETTE  
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

STOP FOOD WASTE Program

Be Counting 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