

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

642 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 30 G.: 10

642 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 30 G.: 10

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

2

504 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 42 G.: 11

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
YOGUR
YOGHURT

3

806 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 38 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
BACALAO REBOZADO
BATTERED COD
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

6

708 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 7

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
FRUTA
FRUIT

7

752 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
WHITE BEANS STEWED WITH MUSHROOMS
CROQUETES ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

8

594 Kcal. P.: 12 HC.: 32 L.: 54 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
FRUTA
FRUIT

9

494 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 20 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
YOGUR
YOGHURT

10

644 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 21 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA
HAKE DUMPLINGS AND POTATO STEWED WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

13

557 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 32 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE
FRUTA
FRUIT

14

605 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 22 G.: 5

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
GARBANZOS GUIADOS CON PATATA Y COSTILLA DE CERDO
CHICKPEAS WITH POTATOES AND PORK RIB STEW
FRUTA
FRUIT

15

801 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

16

641 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 41 G.: 11

MASA
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)
GITHERI (KENYAN-STYLE PINT BEANS WITH CORN)
NYAMA CHOMA DE POLLO
NYAMA CHICKEN CHOMA
ENSALADA KACHUMBARI
KACHUMBARI SALAD
YOGUR
YOGHURT

17

701 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

ESPAGUETIS A LA CREMA
SPAGHETTI WITH CREAM
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

20

FESTIVO

21

575 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 13

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

22

875 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 41 G.: 6

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

23

494 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 20 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
YOGUR
YOGHURT

24

578 Kcal. P.: 15 HC.: 63 L.: 19 G.: 3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

27

582 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 44 G.: 8

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

28

616 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

29

538 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 18 G.: 3

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA
RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSAS DE TOMATE
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS
FRUTA
FRUIT

30

754 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
LECHUGA Y PEPINILLO
LETTUCE AND PICKLED CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

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