

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

642 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 30 G.: 10
LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

635 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 11
CREMA DE GUISANTES
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
YOGUR

806 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 38 G.: 6
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO REBOZADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

708 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 7
MACARRONES A LA ITALIANA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

752 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

600 Kcal. P.: 11 HC.: 37 L.: 49 G.: 9
CREMA DE JUDÍAS VERDES
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

494 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 20 G.: 7
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

638 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 21 G.: 4
RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA
JARDINERA
FRUTA

606 Kcal. P.: 12 HC.: 62 L.: 22 G.: 4
CREMA DE CALABACÍN
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y
CARNE PICADA)
FRUTA

515 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 14 G.: 2
SOPA DE FIDEOS
GARBANZOS ESTOFADOS
FRUTA

756 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 5
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

709 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 40 G.: 11
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

701 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 8
ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

FESTIVO

575 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 13
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA,
BRÓCOLI Y PATATA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

877 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 40 G.: 6
FIDEUA CON VERDURITAS
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

494 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 20 G.: 7
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

648 Kcal. P.: 17 HC.: 60 L.: 21 G.: 4
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
DADOS DE RAPE REBOZADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

582 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 44 G.: 8
SOPA DE AVE CON PASTA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

616 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS
CUADRO
FRUTA

672 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 29 G.: 4
ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

754 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 42 G.: 8
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR

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